



“স্বাস্থ্য”র

১০.২৭
২৯, ৪৮, ৫৮ ও ৬৪ বর্ষের
কয়েকটি সেট সম্পূর্ণ আছে।

মূল্য প্রতি সেট ২০

প্রাক্তিহান

১০১ নং, কলকাতা সি হাট,

কলিকাতা।



আপনার গৃহে সঙ্গীত সাধন

স্বকব্ধ রাগিতে অবহেলা করিবেন না—স্বাস্থ্যের পক্ষে ইহা
অল্প সহায় নয়। ১৫ সেপ্টেম্বর হইতে ১ই অক্টোবর পর্যন্ত আমরা
বিনা লাভে বিক্রয়ের আয়োজন করিমাছি। সুবিধাতে যত সংগ্রহ
করিবার এই অপরূপ মহাসুযোগ ত্যাগ করিবেন না। অধিকাংশ মূল্য
শতকরা ২৫ টাকা বাদ পাইবেন।

জ্যোতর্কিন এণ্ড সন্স,

১০ নং ডালহাউসি কোয়ার, কলিকাতা।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রী ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী, এম. বি।

বাঙ্গালীর বড়ই আক্ষেপ ছিল—

বঙ্গলক্ষ্মী কতিন মিলে

সর্বাপেক্ষা টেকসই অথচ মূলভ বস্ত্র প্রস্তুত হয়

কিন্তু

মিহি বস্ত্র প্রস্তুত হয় না। সে আক্ষেপ আজ দূরীভূত হইয়াছে।

এখন বঙ্গলক্ষ্মী

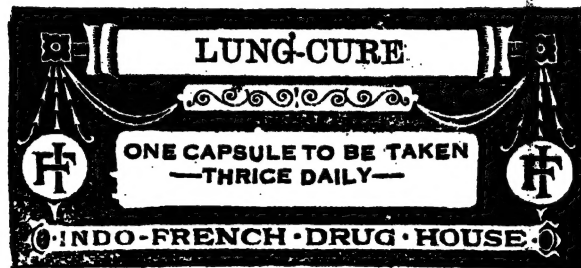
নিজস্ব সূতায় প্রচুর মিহি ও নানাবিধ হুন্দর ধুতি, শাড়া ও জামার ছিট

প্রস্তুত করিতেছে। সকল বস্ত্র ব্যবসায়ীর নিকট বিশেষতঃ

৫২।৪ কলেজ ষ্ট্রীট বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগারে পাওয়া যায়।

খাস, কাস, হাঁপানী, অস্ফ্রিয়া, ক্ষুদ্র রোগী

আন্ন হতাপ হইবেন না।



সুস্বাস ও কঠিনালাগত আবর্তীয় রোগে ইহা অত্যাশ্চর্য্য স্থায় কার্যকরী।

সোল এজেন্ট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

থামো—ফোজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাধা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

E. ইলেকটো। লিটিক্স ক্লোরিন। O.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং

দূষিত বায়ে অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

হিমোবিন-সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশূন্যতা অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক



সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিকাসিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ডাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্গন্ধনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত
রক্তঃ নির্গম হেতু রক্তাশূন্যতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশূন্যতা হইলে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিপ্রেস্বর রস

দে শীঘ্র গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এ ধাতু ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লাহা ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—‘আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজুরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিপ্রেস্বর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যুৎকৃষ্ট
ফল পাইতেছি।’ মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা
২৮০, তিন পিঃ তে লইলে আরও ১৮০ আনা বেশী লাগে।
ডাক্তার কুণ্ড এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অর্ডার ১০/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে

২০ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৮ প্রতি ড্রাম।

সবল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃঃ মূল্য ১৮ টাকা।

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার - ডাঃ ডি,

এন রাথ, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ

কাপড়ে বাধান মূল্য ২৮ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

ডাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক ।

পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুমঘুমে ও পালাজ্বর, ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লাহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, ক্ত লজ্জা ও দুর্বলতা থাকিলে ইহা ত সমধিক ফল দর্শে।

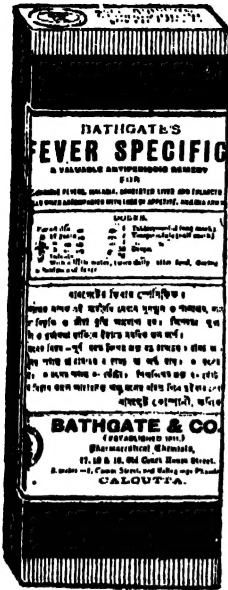
সেবসের নিয়ম - পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্য বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্য্যন্ত চাঁ চামচেয় ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্য্যন্ত ১ এক চামচ ও তিন বৎসর পর্য্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্য ২০ কুড়ি ফোঁটা। স্বরবিরামকালে আহাৰান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ, দাম ২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ ১১

বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিক্স,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।



Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,

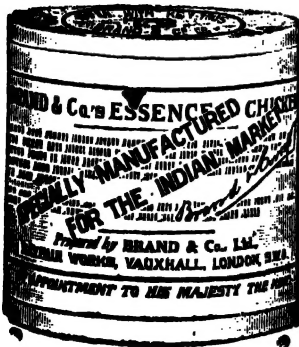
**Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.**

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.



চাঁদ মাল পাট

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।

নূতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

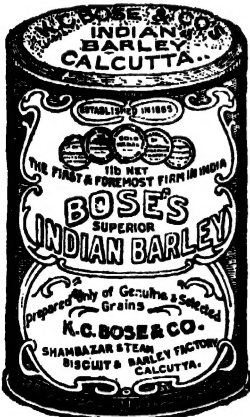
ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় পাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

সোল এজেন্টস -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজহল্লাল ষ্ট্রীট
কলিকাতা



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বুজাস' রোগ নামক একরূপ ভীষণ রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোথ এবং “ধসা পশ্চিমে” জাতীয় রোগের সহিত অনুরূপ। “বহুকাল পূর্বের বার্লী-গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার খুব সৌসাদৃশ্য আছে”।

আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টিন প্যাক করা যে সকল খাদ্য আমদানী হয় সে সম্বন্ধে কোনও রূপ বড়া আইন না থাকায় বহুদিনের প্রস্তুত বার্লী বা কৃত্রিম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত খাদ্য বা “ফুড” নামধের রোগী ও শিশুর পথ্য বিনা বাধায় যথেষ্টভাবে বাজারে বিক্রয় হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দরুণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্বে প্রস্তুত টিনে বা শিশিতে ভরা বার্লী, ফুড ইত্যাদি জিনিষ নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করিয়া থাকি এবং নানা রূপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাশ্চাত্য সভ্য দেশ সকলে এরকম হইবার

উপায় নাই। সেখানে নির্দিষ্ট সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া হয়।

বহুদূর দেশ দেশান্তর হইতে আনীত এবিধ বার্লী বা ফুড সকলে যথেষ্টভাবে ব্যবহার করার হিতে বিপরীত ঘটয়া থাকে; সেই জন্য বলি—এদেশে উৎপন্ন টাটকা ও সত্ত্ব তৈয়ারী ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত :-

কে, সি, বসু এণ্ড কোং

“পার্ল বার্লী” বা পাউডার বার্লী”

ব্যবহার করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষা করুন,

বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্র পাওয়া যায়।

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবণীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, শাখমণ্ডলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভে দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত। এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোডিড” খাদ্যট অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সত্ত্বর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুলিন, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম্ লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরারুট সহস্র
গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের
ও উপকারিতায় নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

যক্ষ্মরোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকশয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্লাশমন” সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধন “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যুৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—হই চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মন্থন করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া জুখে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, গুট, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী,
এবং কচি অমুখ্যায়ী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

গ্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

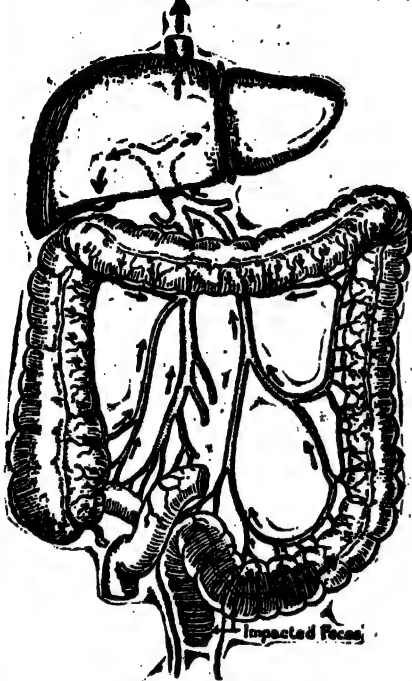
মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

INTESTINAL STASIS

আহারীয় অংশটুকু যদি ১২ ঘণ্টার ভিতর সিকাম (Caecum) না হয়
এবং ২৪ ঘণ্টার ভিতর সম্পূর্ণ নিঃসরণ না হয় তাহা হইলে আন্ত্রিক বদ্ধতা

Tonic blood to liver and
general circulation



The path of
intestinal toxemia

(Intestinal Stasis). উপস্থিত হয়।
ইহার কতকগুলি কারণ বর্তমান
আছে :—

- (১) আন্ত্রিক বিষসঞ্চয় (২) এ্যাপেন-ডিক্সএর পুনঃ পুনঃ প্রবাহ (৩) অস্ত্রের কোলন নামক অংশের স্থানচ্যুতি (৪) বখেটে ব্যাটারের অভাব (৫) বৃদ্ধাবস্থার বাঃসংশেষের পরি-বর্তন (৬) অস্বচ্ছিত আহার (৭) অস্বকালীন বাঃসংশেষের শুকতা (৮) অ্যাক্সনের বিভিন্ন সংকোচ (৯) লিভারসম্পর্কীয় পর্দা গঠ (১০) ট্রান্সভার্স কোলনের মোচড়ান ও মোচড়ান (১১) নানাবিধ পকেট ও থলির প্রাচুর্য্য।

যদিও দৈনিক মল নিঃসরণ হয়
তথাপি ৫০ গ্ৰাট হইতে ১০০ গ্ৰাট
সিকাম (Caecum) সম্পূর্ণরূপে খালি
হইতে লাগে। সুতরাং ধীরে ধীরে
আন্ত্রিক বদ্ধতা (Stasis) আসে ;
এই বদ্ধতা দূরীকরণ করিতে হইলে

শুকতা নিবারণ করিয়া তৈলাক্ত করিতে Nujol অতিশয়। তরল প্যারাফিন
এর মধ্যে Standard Oil Co. র প্রস্তুত Nujol সর্ববিধে প্রেষ্ঠ।

Nujol

TRADE MARK

For Lubrication Therapy

Made by STANDARD OIL CO. (NEW JERSEY)

Distributed by MULLER & PHIPPS (India) Ltd.

Bell Ram & Bros.

কতিগ্রন্থ তত্ত্বসকলের পুনর্গঠন—

Antiphlogistine

আধুনিক গবেষণা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে গ্লিসারিন যে শুধু আদর্শ বীজাণু শোধক (antiseptic) তাহা নহে ইহা বীজাণুনাশক। ইহা তত্ত্ব সকলের ভিতর অনুপ্রবেশ করিতে সমর্থ, রক্তের শ্বেত কণিকাগুলিকে উত্তেজনা করিয়া আক্রমণ হইতে রক্ষা করে, যেস্থান বিষাক্ত হয় সেই স্থানে অধিক পরিমাণে রক্ত আনয়ন করে। কতিগ্রন্থ তত্ত্বের নিকৃষ্ট অংশ দূরীভূত করিতে শীঘ্র শীঘ্র সাহায্য করে এবং অবশেষে তত্ত্ব কোষগুলির পুনর্গঠন করিতে উত্তেজনা করে।

মুতরাং Antiphlogistine (বিশ্লেষণ করিয়া দেখা গিয়াছে) শতকরা ৪৫ অংশ গ্লিসারিন আছে) যথাযথ ভাবে লাগাইলে গ্লিসারিনেও উপকারিতা ত আছেই তাহা ছাড়া স্থিতিশীল উত্তাপ এবং আদ্রতা এবং ইহার মূলে এ্যালুমিনিয়াম সিলিকেট আকার পারিপার্শ্বিক হানিকর অবস্থা হইতে রক্ষা করে।

ইহা খুব বিশেষভাবে আদ্রতা শোষক ও জীবাণু নাশক বলিয়া গভীরস্থ তত্ত্ব সকলকে কোনরূপ জ্বালা যন্ত্রণা না দিয়া বা বিষাক্ত না করিয়া বরং তাহাদের প্রদাহ নিবারণ করে ও পুষ্টি সাধন করে।

চিকিৎসকেরা উপরিউক্ত গবেষণাগুলির ফলাফল মণ্ডিত পুস্তিকা বাহা “Infected Wound Therapy”, নামে অভিহিত তাহা পাঠ করিয়া ইহার সম্বন্ধে সব জ্ঞাত হইবেন। যে কোন চিকিৎসককে উক্ত পুস্তিকা The Denver Chemical Mfg. Co., 163 Varick Street, New York City. তে লিখিলে আনন্দ সহকারে পাঠান হইবে।

The Denver Chemical Manufacturing Co
New York.

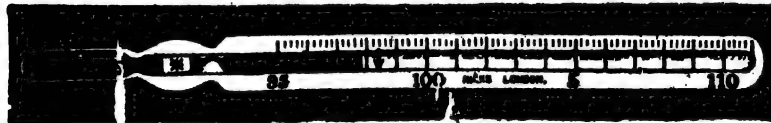
Muller & Phipps (India) Ltd
P. O. Box 773. Bombay.

সূচী ।

বিষয় ।	পৃষ্ঠা ।	বিষয় ।	পৃষ্ঠা ।
১। বাহ্যের আর্থমিক নীতি ... ২১২		৫। নিহা রহস্ত ... ২৫৭	
ক্রিমতী মজলিকা দেবী ।		ঐকানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায় M. A. B. L.	
২। শিশু ও প্রকৃতি মজল ... ২২৩		৬। ভারতবর্ষে চিকিৎসা শাস্ত্রের জননী ... ২৬০	
ডাঃ Maj. হাসান মুহাম্মাদী M., D., F. R. C. S.,		কাণ্ডেন পি, জনটন সেন্ট্‌ এম, এ, এফ, আর. এস,	
L. M., Chief Medical Officer E. B. Railway.		আই, এ বক্তৃতাবলম্বনে লিখিত	
৩। স্বাস্থ্য শিক্ষা ... ২২৭		৭। মাতৃ-মজল (পঞ্চম পত্র) ... ২৩১	
ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী M. B.		৮। স্বাধীনতা বনাম ম্যালেরিয়া ... ২৪৪	
৪। প্রতিবেদ্য ব্যাধিসকল ও তাহাদের ... ২৩০		ঐবিমলচন্দ্র রায়	
নিরাকরণের উপায়		৯। ক্রিয়ায়ক্ক মিশন হইতে প্রচারিত রোগীর সেবা ২৪৭	
ডাঃ নরেন্দ্রনাথ ঘোষ L. M. S.		১০। যক্ষ্মা হ'তে রক্ষার উপায় ... ২৪৯	
		ঐহরেন্দ্রনাথ সিংহ কৃষ্ণ	
		১১। বিবিধ । ... ২৫০	

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON



প্রসিদ্ধ হিঙ্গ্‌ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক ।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমেটারের উপর হিঙ্গ্‌ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য ।

ভারতে সর্বত্র পাওয়া যায় ।

যদি আপনাদের চিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি ।

সাবধান ! আমাদের থার্মোমেটার ভাল হইতেছে ।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.



এ রি টো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদ বিহীন কুইনাইন

৯৬.১% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

হুপিং কাশি

যাত্রা কুইনাইনের ২৩ই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.
Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",
P. O. Box 2122,
15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

The most recent advance in the Antimony Treatment of **KALA-AZAR**

UREA STIBAMINE

কালাজরে Antimony চিকিৎসায় Urea Stibamine সর্বশ্রেষ্ঠ আধুনিক ঔষধ (Urea সহিত Paraaminophenyl stibinic acid মিশাইয়া প্রস্তুত হইয়াছে)।

ইহা ব্যবহার করিলে খুব অল্প সময়ের ভিতরেই উত্তম ফল পাওয়া যায়।

ইহান্ন ঔষধের বিশেষত্ব :—

- (১) ছুই হইতে তিন সপ্তাহ ব্যবহার করিলে রোগী সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য লাভ করে।
- (২) ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিলেই রোগলক্ষণগুলি অতি সত্ত্বর দূর হয়।
- (৩) ঔষধ ব্যবহারে রোগীর অসহ্য যন্ত্রণা হইবার কোন লক্ষণ হয় না।
- (৪) যে সকল রোগীদের sodium antimony tartrate বা tartar emetic দ্বারা উপকার হয় না ও যে সকল রোগী পুনরায় রোগে পড়েন সেই সকল ক্ষেত্রে ইহার কার্য অতীব ক্ষমার এবং সর্বাপেক্ষা ভাল।
- (৫) পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে রোগের গোড়ার ও বা টো ইনজেকশন দিলেই বা অনেক সময় তাহার অপেক্ষা কম ইনজেকশনেও রোগ সারিয়া যায়।

কেহ চাহিয়া পাঠাইলেই আবারের ডাক খরচায় Urea Stibamine ব্যবহার করি প্রণালী লিখিত পুস্তিক পাঠাইয়া দেওয়া হইবে।

Urea Stibamine, Bathgate & Co. ও অন্যান্য বিখ্যাত ঔষধ বিক্রেতার নিকট পায়।

BATHGATE & Co. Chemists, Calcutta



সমগ্ৰ বর্ষ]

আশ্বিন—১৩৩৬

[৮ম সংখ্যা]

স্বাস্থ্যের প্রাথমিক নীতি ।

[শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী]

শুধু জ্ঞানই যথেষ্ট নয় । চিকিৎসকেরা জানে যে কি ক'রলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে, কিসে স্বাস্থ্য খারাপ হয় কিন্তু কেবল এই জ্ঞানই সব চিকিৎসকের স্বাস্থ্য অটুট রাখেনি । অসংখ্য চিকিৎসক শরীর ও মস্তিষ্ক যতখানি কাজ ক'রতে পারে তারচেয়ে বেশী কাজ তাদের দিয়ে করিয়ে নিয়েছে, ফলে তারা জীর্ণ শীর্ণ অকালবৃদ্ধ হ'য়ে অকালেই মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে ।

জন সমাজের অনেক সাধারণ নিয়ম অক্রেমে ভেঙ্গে ফেলা হয়, দোষীরা তাই থেকে হয়ত নিষ্কৃতি পায় কিন্তু স্বাস্থ্যের নিয়ম ভাঙলে শীঘ্রই হ'ক কি দেহীতেই হ'ক শাস্তি পেতেই হবেই, সে শাস্তি,— সামান্য জ্বালাযন্ত্রণা মাথাধরা মাথা ব্যথা থেকে আরম্ভ ক'রে জীবনীশক্তির হ্রাস পর্য্যন্ত ।

চাকরিতে একটা নিয়ম আছে, “প্রকাশিত আদেশ না জানার ওজর চ'লবেনা ।” শরীরের পক্ষেও ঠিক এই নিয়মটাই খাটে । বড়ই আশ্চর্যের কথা, গড়ে খুব অল্প সংখ্যক স্ত্রী পুরুষ তাদের নিজের

দেহের গঠন ও দেহরক্ষার আবশ্যক উপাদান সম্বন্ধে জানে । অস্থখ ক'রলে পর অনেকে আবার নিলভ্র ভাবে উত্তরও দেয়, অস্থখ ক'রবে, তা কার জানা ছিল ।”

শরীরটা সহরের মত । সহরে যেমন নিশ্বল বায়ু জল খাদ্য পয়ঃপ্রণালী প্রভৃতি অতি প্রয়োজনীয় জিনিষের আবশ্যক শরীরের মধ্যেও ঠিক সেই সেই জিনিষের আবশ্যক । এদের মধ্যে বাতাস সব চেয়ে দরকারী, তারপর জল, তারপর খাদ্য । বাতাস না নিয়ে দু'এক মিনিটের চেয়ে বেশী ক্ষণ বেঁচে থাকতে পারা যায় না । জল না হ'লে দু'এক দিনের চেয়ে বেশী দিন বাঁচতে পারি না ।

বাতাসের সম্বন্ধে ভাবতে গেলে সহরের জল বায়ুর কথাই আগে ভাবতে হবে । সেখানে বায়ু-মণ্ডল দূষিত হ'য়ে আমাদের মাথার উপর পালের মত ঝুলে থাকে । বাতাস এত দরকারী যে নিরবচ্ছিন্ন ভাবে এর সরবরাহ হওয়া চাইই ।

মানুষের আবাস ঘরের বাতাস নিয়তই পরিবর্তিত হওয়া দরকার। কি রকম ক'রে বাড়ী তৈয়ারী ক'রলে বাতাস চলাচল ভাল রকমে হয়, তার জ্ঞান আগে থেকে বেশ যত্ন নেওয়া উচিত। ছুদিকের জানালা সামান্যসামান্য বসান সব চেয়ে ভাল। কারখানায় দিনরাত কাজ চলে। কারখানা ঘরের সমস্ত জানালা দরজা খুলে রাখা উচিত।

আগেকার দিনে রোগী ফুস্ফুসের দিক দিয়ে অন্ত্রস্থতা বোধ ক'রলে প্রথমেই বায়ু চলাচল বন্ধ ক'রে দেওয়া হ'য়। কিন্তু এখন উন্মুক্ত বাতাসে নিমোনিয়া রোগীকে রাখা হয়। কারণ ফুস্ফুসের মধ্যে নির্মূল বাতাস যাওয়া খুব দরকার। ব্রঙ্কো-নিমোনিয়ায় অনেক রোগীকে ভুগতে দেখা যায়, দুধিত বায়ু সে রোগের অগতম কারণ।

প্রায় সব মানুষেরই ফুস্ফুসের কাজ সম্বন্ধে একটা অস্পষ্ট ধারণা আছে। কিন্তু অনেকেই সামান্য একটুর বেশী জানেন না। ফুস্ফুসের গঠনটা ঠিক এইরকম, খাস নালীটা দু'ভাগে ভাগ হ'য়েছে এক এক ভাগ এক এক ফুস্ফুসের জন্ম। ক্রমশঃ ভাগ বেড়ে গিয়েছে পরে শেষের ভাগ গুলি লম্বায় এক ইঞ্চির পঞ্চাশভাগের এক ভাগ হ'য়ে দাঁড়িয়েছে আর চারিপাশে অবস্থিত একটা চামড়ার থলির মধ্যে এসে শেষ হ'য়েছে।

বায়ুচলাচলের পথ অনুযায়ী এই শেষ ভাগগুলি পরিষ্কার ক'রতে রক্ত আনবার মত শিরার ও ভাগ আছে। কোষসমূহের মাত্র একটি স্তর বাতাস থেকে রক্তকে পৃথক্ ক'রে দেয়। আর এই সমস্ত কোষের মধ্য দিয়াই অদল বদলের কাজ চলে,— রক্ত তার খারাপ জিনিষ বাহির ক'রে দেয় আর অক্সিজেন নেয়। অক্সিজেন রক্তের লৌহাংশের

সঙ্গে মিলিত হ'য়ে দৈহিক উপাদানরূপে চতুর্দিকে সঞ্চারিত হয়। ইহা বায়ুকোষের শিরা দ্বারা ফুস্ফুসে আনীত কাল রক্তকে উজ্জ্বল লাল রক্তে পরিণত করে এবং সেই রক্ত ফুস্ফুসের সমস্ত শিরার দ্বারা সংগৃহীত হ'য়ে হৃৎপিণ্ডে ফিরে যায়। ফুস্ফুসের শিরা যেমন রক্তবহা নাড়ীর রক্ত নিয়ে আসে, এটা ঠিক তার উল্টা কাজ।

ফুস্ফুস কতখানি মন্দ উপাদান ত্যাগ করে তা' নিরূপণ ক'রবার জ্ঞান আমরা অজ্ঞানদ্রাবক বাষ্প ব্যবহার করি কিন্তু এটা ভাবা ভুল যে, যে ঘরে অনেক লোক সমবেত হ'য়েছে এমন ঘরের বাতাসে এই বাষ্প বিপজ্জনক। বিপদ কোন্ জিনিষে হয় তা' আমরা বিশ্লেষণ ক'রে ব'লতে পারি না, তবে এটা অক্সিজেনের অভাবেই হয়। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে ঘরের মধ্যে অনেক সময় যতখানি অজ্ঞানদ্রাবক বাষ্প পাওয়া যায়, অবশ্য যদি নির্মূল অবস্থায় থাকে, তা' মনুষ্য ব্যবহৃত বাতাসের মধ্যে যা' পাওয়া যায় তার চেয়ে অনেক গুণ বেশী।

যে ঘরে বাতাস চলাচল ভাল হয় না এমন ঘরের লোক অনেক মিলিত হবার কিছু পরেই নিশ্বাস প্রাশাসে কষ্ট বোধ হয়। কারণ, অক্সিজেন বেশার ভাগ নেওয়া হ'য়ে যায় কিন্তু ভালরকমে বাতাস চলাচল না হওয়ায়, অক্সিজেন পাওয়া সম্ভব হয়ে ওঠেনা।

পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যাবস্থায় মিনিটে ১৭ বার প্রাশাস লওয়া হয় আর নাড়ীর স্পন্দন মিনিটে ৭২ বার। প্রত্যেক স্পন্দনে দু' আউন্স রক্ত ফুস্ফুসে প্রেরিত হয় আর দু'আউন্স শোধিত রক্ত বাইরে বেরিয়ে আসে। গণনায় জানা যায় যে প্রায় ৭ পাঁচ রক্ত

ফুসফুসের মধ্যে এক মিনিটে প্রবেশ করে অর্থাৎ সমস্ত রক্ত যাওয়া আসায় দু'মিনিট লাগে।

বক্ষঃস্থল প্রশস্ত হওয়া খুব দরকার। বক্ষঃস্থল প্রশস্ত না হইলে উপযুক্ত পরিমাণ অক্সিজেন নেওয়া হয় না, অবিশুদ্ধ জিনিষের সবটা বাহিরে যেতে পারে না। ফলে শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যাঘাত হয়। উত্তাপ ও শক্তি উৎপাদনের পক্ষে প্রয়োজনীয় খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণ অক্সিজেন অভাবে সিদ্ধ হ'তে পারে না। মন্দ স্বাস্থ্যের সাধারণ কারণই হচ্ছে ফুসফুসের মন্দ ব্যবহার।

ছেলেদের নাসিকা পরিকার না রাখার দরুন অনেক রোগ উৎপন্ন হয়। ফুসফুসে বাতাস যাবার পথই হ'চ্ছে নাসিকা। নাসিকার পরিবর্তে মুখদিয়ে প্রশ্বাস নিলে অব্যবহারের দরুন নাসিকার ছিদ্র পূর্ণ বন্ধ হ'য়ে যায়! এতে চোয়ালের গঠন বদলে যায়, মুখের তালু উচু হ'য়ে যায়, আর মুখগহ্বরের একটা বিশ্রী আকার হ'য়ে দাঁড়ায়। কাণের পর্দায় বাতাসের চাপে সমান রাখবার জন্ত কর্ণ হইয়া গলা পর্যন্ত একটি নল আছে। নাক দিয়ে নিশ্বাস না নেওয়ার দরুন দুর্ভাগ্য বশতঃ যদি এই নলের মুখ বন্ধ হ'য়ে যায় তাহ'লে 'কালা' হ'য়ে যেতে হয়। আবার দুঃসহ কর্ণ প্রদাহ হ'য়ে মৃত্যু পর্যন্ত হ'তে পারে।

নির্মল বাতাসের পরই নির্মল জলের স্থান। মানুষ কতরকম তরলপদার্থের আবিষ্কার করেছে। কিন্তু এইসমস্ত তরলপদার্থ যতই মুখরোচক হউক না কেন, জীবন ধারণের জন্ত যদি তাইথেকে শরীরের উপযোগী তরলপদার্থ দিনরাত বাহির ক'রে নিতে হয়, তাহলে যন্ত্র ক্লান্ত হ'য়ে পড়ে। কিন্তু জলপানে ক্লান্ত হ'তে হয়না, আর জীবনও জলাভাবে বেশীদিন বাঁচেনা। স্থূল দেহটী জলের দ্বারা প্রস্তুত। জল

জীর্ণক রস উৎপাদনের অগ্রতম উপায়, এবং জলের সঙ্গে শরীরের দূষিত পদার্থ সমূহ মূত্রাশয়দ্বিয়া শরীর থেকে নির্গত হয়। শরীরের উত্তাপ নিয়মিত করবার জন্ত ঘর্ষরূপে জল নির্গত হওয়া দরকার এবং নিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে বহুলপরিমাণে জল নির্গত হয়। গ্রাস্যপ্রধান দেশের লোকের পক্ষে প্রচুর পরিমাণ নির্মল জলের প্রয়োজন। নির্মল জল কম হলেই শরীর নানারকমে অসুস্থ হ'য়ে পড়ে।

শরীরে দূষিত পদার্থ রক্তের স্রোতের সঙ্গে মিশে মূত্রাশয়ের নিকট এসে পড়ে আর মূত্রের সঙ্গে সঙ্গে বেরিয়ে যায় সেইজন্ত যদি কোন কারণ বশতঃ মূত্রাশয়ের নিষ্কাশনকার্য বন্ধ হয়ে যায় তাহ'লে দু'চারিদিনের মধ্যেই মানুষ মারা যায়। দূষিত পদার্থের কতকটা জলে দ্রবীভূত হয় সেইটা রক্তের সঙ্গে মূত্রাশয়ের কাছে এসে পড়ে এবং বেরিয়ে যায়, মূত্রাশয় কেবল রক্তের কতক পরিমাণ নিষ্কাশন কার্যে লাগতে পারে, সবটা পারেনা।

খাওয়ার সঙ্গে আমরা যে জল পান করি সেটা চারি প্রকারে আমাদের শরীর থেকে বেরিয়ে যায়; প্রথমতঃ শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে খানিকটা জল বেরিয়ে যায়। দ্বিতীয়তঃ গাত্রচর্মে থেকে তাপ ও পরিশ্রমের জন্য ও অনেকটা জল নিঃসৃত হয়।

দেহের স্বাভাবিক তাপের পরিমাণ ৯৮°৪ ডিগ্রী হওয়া উচিত এবং খুব বেশী তাপ ১১০ ডিগ্রী পর্যন্ত উঠতে পারে। এতটা তাপ শরীরের মধ্যে থাকা বড় ভীষণ ব্যাপার, সুতরাং গাত্রচর্ম দিয়ে যে ঘাম বেরিয়ে যায় সেটা শুকিয়ে গেলে তাপের পরিমাণ কতকটা কমে আসে। কাজেই তাপ স্বাভাবিক অবস্থায় খুব বেশী উঠতে পারেনা।

অত্যন্ত শারীরিক পরিশ্রমের পর যখন গা দিয়ে

ঘাম নির্গত হয় তখন সেই ভিজা গায়ে খুব ঠাণ্ডা বায়ুশ্রোতের মধ্যে ব'সে থাকা বড়ই বিপদজনক। সেইজন্য নিশ্চল বাতাসের পক্ষ সমর্থন ক'রতে গিয়ে অভ্যস্ত শীতল বায়ুশ্রোতের ব্যবহার এরকম স্থলে বেশাঙ্গণ না হওয়াই উচিত।

আবার এরকম শীতল বাতাস না হ'লে লোকে ঢালাইখানায় কাজ ক'রতে পারতনা। এরকম অবস্থায় এরকম শীতল বাতাসের প্রয়োজন। তবে শীতের সময় আল'গা গায়ে খুব বেশী ঘামের পর ঠাণ্ডা লাগান ভাল নয়।

অপ্রচুর তরলপদার্থ নিলে শরীরের মধ্যে জলের এত অভাব হ'য়ে পড়ে যে অভাব পূরণের জন্য শরীরের নিজস্ব নালী থেকে জল টেনে নিতে হয় এবং ফলে দাঁড়ায় যে অস্ত্রের নিম্নগামী দূষিত তরল-পদার্থও টেনে নিতে হয়।

তরল পদার্থ বাহির করবার চতুর্থ উপায় অস্ত্রের দ্বারা ইহার নিজস্ব। যখন উল্লিখিত দূষিত পদার্থ জমে যায় সেই সময় কোষ্ঠবদ্ধতা হয় এবং এর সঙ্গে সঙ্গে আরও অনেক কিছু রোগ এসে জোটে।

কিছু খাবার প্রায় ১ঘণ্টা আগে জল পান করা দরকার। এই জল পানে আমাদের পাকস্থলী ধুয়ে পরিষ্কার হয়ে যায় কিন্তু যখন এরূপ করা না হয় তখন আহারের পরে জলপান করা উচিত। খেতে খেতে জলপান করা ভয়ানক খারাপ। যদি খাদ্য-দ্রব্য উত্তমরূপে চর্চন করা না হয় তাহ'লে খানিকটা জল খেলে ক্ষতি নেই কিন্তু মনে রাখা দরকার যে আমাদের পকাশয় টানলে বাড়েনা সুতরাং জল আস্তে আস্তে খেতে হয়। সকালে, বিপ্রহরে, বৈকালে এবং শয়নের পূর্বে, এই চারিবার জলপান ক'রবে। চাও কফি ছাড়াও এই চারি বার জল

খাওয়া আবশ্যক। শুধুজল শরীরের ভিতরকার যন্ত্রগুলি পরিষ্কার ক'রে দেয়।

চা খুব উত্তেজক; সেইজন্য ইহা সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করা উচিত। খুব নরম চাও শিশুদের পক্ষে অনিষ্টকর আর কড়া চা পরিণত বয়স্কদের পক্ষে খুবই অনিষ্টকর। দুঃখের বিষয় আজকাল পৃথিবীর সব জায়গায় এই চা প্রচলিত হইয়াছে। শীতপ্রধান দেশে খুব নরম চা কোন রকমে চ'ল'তে পারে কিন্তু গ্রীষ্মপ্রধান দেশে কোন রকমের চাই পান করা চলবেনা। চাখোর দেয় ভাবা উচিত, তারা পয়সা খরচ ক'রো'বিষ খাচ্ছে।

স্বাস্থ্য অটুট রাখতে হ'লে পরিষ্কার এবং টাটকা খাদ্যের খুবই প্রয়োজন। রন্ধন করা তরকারীর চেয়ে কাঁচা ফলে সারাংশ বেশী। পারদপক্ষে কাঁচা ফল খুব বেশী খাওয়া উচিত। রন্ধন করা জিনিষ খেতে হ'লে টাটকা জিনিষই রন্ধন করা উচিত।

নিদ্রা ও বিশ্রাম খুবই দরকার। নিদ্রার সময় পেশীতে বেশী ময়লা জমেনা। নিদ্রা না হ'লে যত্নে অল্পকাল মধ্যেই ঘনিয়ে আসে। বিশ্রাম উৎসাহ বা শক্তির পুনঃস্থাপ্তি করে। ছোট ছোট ছেলেদের জন্য উৎকৃষ্ট উপযুক্ত খেলার মাঠ থাকা দরকার।

যাঁরা লম্বা ছুটি পান, তাঁদের ছুটিকে ছু'তিন ভাগে ভাগ ক'রে নেওয়া উচিত।

শেষকথা হ'চ্ছে এই, মাঝে মাঝে শরীরকে পরীক্ষা করান উচিত। তাতে রোগ ঠিক সময়ে ধরা পড়ে। ডাক্তারের রোগ হ'লে রোগ সারে। কিন্তু এরকম ডাক্তারের চেয়ে রোগ যাতে না হয় তার জন্য উপদেশ দেওয়ার মত লোকের খুব দরকার।

“প্রকালনাক্ষি পক্ষস্থ দূরাদম্পর্শনং বরং ॥”

শিশু ও প্রসূতি মঙ্গল ।

ডাঃ Maj. হাসান সুহ্রাওয়াদী M.D., F.R.C.S., L. M., Chief Medical Officer
E. B. Railway.

শিশু ও প্রসূতি পালন এবং আমাদের
সামাজিক দোষ ও অজ্ঞতা

ডাব্লিনের সুপ্রসিদ্ধ রোট্যাণ্ড নামক পোয়াতী
ইসপাতালে শিরোবচন আছে - “কলবতী হও,
প্রজারুদ্ধি কর, পৃথিবী পরিপুষ্ট কর” বাস্তবিক
মঙ্গলময় ঈশ্বরের যে ইহাই পবিত্র বিধান তাহাতে
কোন সন্দেহ নাই। অতএব প্রসব যাহাতে সরল
ও স্বাভাবিক হয় এবং সে-সময়ে যাহাতে কোনও
বিপদ না ঘটে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা উচিত। প্রায়ই
দেখা যায়, যে-সব গর্ভিণী স্বাভাবিকভাবে স্বাস্থ্যের
দিকে দৃষ্টি রাখিয়া চলে ও প্রকৃতির কোন নিয়ম
লঙ্ঘন করে না বা গর্ভাধানের প্রথম হইতেই ঘরের
কাজকর্ম ছাড়িয়া অলসভাবে বসিয়া থাকে, প্রসবের
সময় তাহাদের কষ্টের সীমা থাকে না। আমরা
শিশুপালন ও শিশুশিক্ষা বিষয়ে প্রকৃতির নিয়ম
পালন করি না বলিয়াই আমাদের শিশু-মৃত্যুর হার
এত অধিক। পশু-পক্ষী, কীট-পতঙ্গ প্রভৃতি প্রাণী
কখনও প্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন করে না, সেইজন্ত
তাহাদের মধ্যে রোগ ও মৃত্যু এত কম।

গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ মেয়েদের স্বাস্থ্য এমন
বলহীন থাকে যে, এই সময়ে তাহাদের থাকিবায়
ভাল ঘর, ভাল খাদ্য ও জলবায়ু পাওয়া প্রয়োজন;
অপরিস্ফুট ঘরে, বন্ধ স্থানে, কুখাদ্য ও অপরিস্ফুট
জলবায়ুতে গর্ভিণী নানাপ্রকার রোগে পড়ে।

গর্ভিণীর স্বাস্থ্যের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে গর্ভস্থ
শিশুর ও স্বাস্থ্যের পরিবর্তন হয়। হেলেমেয়েদের

প্রকৃতি, স্বাস্থ্য ও মানসিক গুণ সাধারণতঃ পিতা-
মাতার মতই হয়। ভাল গাছের ভাল ফল হইয়া
থাকে এত জানা কথা।

শিশু যে স্থানে ও যে অবস্থায় লালিত পালিত
হয় শিশুর চরিত্রে ও স্বাস্থ্যে তাহার প্রভাবও কম
নয়। সকলেই জানেন যে, কাবুলের ভাল মিষ্ট
বেদানার গাছ আমাদের দেশে লাগাইলে জলবায়ু
ও মাটির দোষে ফল আর সেরূপ থাকে না। মিষ্ট
ফল টক হয় ও বেদানার স্থানে দানাদার হয়।

আমাদের আঁতুড়ঘর ও শিশু পালনের নিয়ম
বিশেষ অনিষ্টকর। ছুঁতের ভয়ে বাটার সর্বাপেক্ষা
ময়লা ও অন্ধকার ঘর আঁতুড়ের জন্ত ঠিক করা হয়।
অপরিস্ফুট পুরান লেপ-কাঁপা, যাহা ফেলিয়া দিবার
উপযুক্ত, সেই সব আঁতুড়ঘরের জন্ত পূর্ব হইতেই
সংগ্রহ করিয়া রাখা হয়। এই জন্তই প্রসূতির
সৃতিকা ও রক্তদ্রুষ্টি হয় এবং শিশু ধতুস্ফুট প্রভৃতি
রোগে মারা যায়। আমাদের দেশের হতভাগিনী
পোয়াতীরা খোলা জায়গায় থাকিতে পায় না।
খোলা হাওয়া, ঠাণ্ডা জল, এমন কি প্রকৃতির উজ্জ্বল
আলোক ও তাহার উপভোগ করিতে পারে না।
আঁতুড়ের সেই ছোট ঘরে একটি আধটি জানালা বা
দরজা যদি থাকে, তাহাও এমনভাবে দিনরাত বন্ধ
করিয়া রাখা হয় যে, বাহিরের বাতাস কোন ক্রমেই
ভিতরে আসিতে পারে না। উপরন্তু সেই ঘরের
ভিতর সব সময়েই একটা আগুনের কুণ্ড জ্বলিতে
থাকে। ভূত প্রেতের নজর হইতে শিশুকে বাঁচা-

ইবার জগৎ দিনরাত প্রদীপ জ্বালিয়া রাখা হয়। এই সমস্ত কষ্ট ছাড়াও পোয়াতীর শরীরের সর্বত্র গরম সেক দিয়া ও বাল পিপুলের নানারকম পাঁচন খাওয়াইয়া তাহার যাতনা দ্বিগুণ বাড়াইয়া দেওয়া হয়।

একজন শিক্ষিতা ও পরিষ্কার ধাত্রীর স্থানে অপরিচ্ছন্ন চামার, দোসাদ, হাড়ী, ডোম প্রভৃতি নীচ-জাতীয়া স্ত্রীলোকের দ্বারা প্রসব করান হয়। ইহাদের অপরিষ্কার দুর্গন্ধময় কাপড়-চোপড় ও অপরিষ্কার শরীর হইতে নানাপ্রকার রোগের বীজাণু প্রসূতি ও শিশুর শরীরে প্রবেশ করে। সাধারণতঃ তাহারা নখ কাটে না। তাহারা হাতে ও আঙ্গুলে কাঁসা ও পিতলের এমন বালা, চুড়ি ও আংটা পরে, যাহা কখনও খুলিয়া পরিষ্কার করা যায় না। স্ততরাং তাহার ভিতরে নানাপ্রকারের ময়লা ও রোগের বীজাণু জন্মে। এই সকল স্ত্রীলোকদের স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যে কোন জ্ঞান নাই, তাহা বলাই বাহুল্য।

হিন্দুদের মধ্যে প্রাচীনকাল হইতে চিকিৎসাদির কার্য্য বৈজ্ঞানিক করিতেন। তাঁহারা পূঁজ রক্ত প্রভৃতি ছোঁওয়া ছোট কাজ মনে করিতেন। তাঁহারা উচ্চ-জাতীয়, স্ততরাং অস্ত্র-চিকিৎসা নাপিতের উপর এবং ধাত্রী-বিদ্যা এই সব অস্পৃশ্য স্ত্রীলোকদিগের হস্তে গুপ্ত রাখিয়া নিশ্চিন্ত ছিলেন। মুসলমানদিগের মধ্যে ছুঁত বিচার নাই বলিয়া মধ্যযুগে আরব, পারশ্ব, গ্রীক, আফ্গানিস্তান প্রভৃতি দেশের অনেকে ধাত্রী বিদ্যা ও অস্ত্র-চিকিৎসা নিজ হস্তে লইয়া নাম করেন। কিন্তু ভারতবর্গের মুসলমানেরা হিন্দু বৈজ্ঞানিকদের দেখাদেখি ছুঁত এবং জাতিভেদ মানিয়া অস্ত্র-চিকিৎসা ও প্রসবের কার্য্য নীচজাতীয় কাবেলাদের দ্বারা করাইতে আরম্ভ করেন। এই সব নীচজাতীয়া

স্ত্রীলোকেরা দেশবাসীর অজ্ঞতার সুযোগ পাইয়া আজ পর্য্যন্ত আপনাদের একচেটিয়া ব্যবসা করিয়া আসিতেছে। অতএব ইঠাৎ আমরা এই প্রকার আমূল পরিবর্তন করিয়া এই সকল স্ত্রীলোকদের পরিবর্তে ইংরাজদিগের দ্বারা ডাক্তার বা শিক্ষিতা ধাত্রীর দ্বারা প্রসবের ব্যবস্থা করিতে পারিব বলিয়া মনে হয় না। এই অশিক্ষিতা দ্বাইদিগকেই কোন রকমে গড়িয়া পিটিয়া অন্ততঃ ধাত্রী-বিদ্যার মোটামুটি প্রণালী শিখাইয়া লইতে হইবে।

এক্ষণে দেখিতে হইবে, কার্য্যক্ষেত্রে আমাদের অনুবিধা কি কি এবং কি উপায়ে তাহার প্রতিকার হইতে পারে।

অনুবিধা।

(১) পল্লীগ্রামে মেয়ে ডাক্তার ও পাশকরা ধাত্রীর অভাব।

(২) গৃহস্থ ভদ্রলোকদের শিক্ষিতা ধাত্রী বা ডাক্তার নিযুক্ত করিবার অর্থাতাব।

(৩) অপরাপর দেশের মত পোয়াতীদের হাঁসপাতালে পাঠাইয়া দেওয়া বা পুরুষ-ডাক্তার নিযুক্ত করার অনিচ্ছা এবং তাহা সামাজিক পাপ বলিয়া মনে করা।

(৪) ছুঁতের ভয়, ডাইনীর নজর, ভূত-প্রেতের হাওয়া প্রভৃতি ভুল ধারণা, পুরাতন আচার-ব্যবহার ছাড়িয়া দিবার অনিচ্ছা এবং আলোক ও বিশুদ্ধ বায়ু লাভ ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে উদাসীন থাকা।

প্রতিকার

গভর্ণমেন্ট যদি গ্রামে গ্রামে শিক্ষিতা ধাত্রী ও মেয়ে ডাক্তার পাঠান, তাহা হইলে এ অভাবের অনেকটা মোচন হয়। যদি ইউনিয়ন, লোকাল ও

ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড-সমূহ দেশের প্রাইভেট প্রাক্টিশনারদের দ্বারা নিকটস্থ দাইদের প্রসবের ব্যবস্থা ও নিয়ম শিখাইয়া এবং তাহাদের নিজেদের তত্ত্বাবধানে প্রসব করাইবার জ্ঞান কিছু বৃদ্ধি দেন, তাহা হইলে গরীব ভদ্রলোক ও কৃষকদের আনক কষ্ট দূর হয়।

তৃতীয় ও চতুর্থ অশুবিধা দূর করা শিক্ষা ও সময়-সাপেক্ষ। শিক্ষিত ভদ্রলোকেরা সভা সমিতি করিয়া, বক্তৃতা দিয়া এবং পীর সাহেব, মোলবী সাহেব ও গুরু-পুরোহিত প্রভৃতিকে শিক্ষিত করিয়া তাহাদের দ্বারা সর্বসাধারণকে এগুলির কুফল বুঝাইয়া দিলে ক্রমশঃ এই সকল ভ্রান্ত ধারণা দূর হইবে। দেশের মন্ত্রীদের এ বিষয় আন্দোলন করিয়া দেশের হিতে উপযুক্ত ভাবে অর্থব্যয় করা উচিত।

মজলময় বিধাতার বিধানে শতকরা প্রায় ৯৭টি প্রসব সরল ও সহজ ভাবে হইয়া থাকে। কিন্তু আমাদের ও অশিক্ষিতা ধাত্রীদের অভ্রতা শিশু ও প্রসূতিদের কষ্ট ও মৃত্যুর কারণ। সুতরাং আমাদের দেশের এই সকল অশিক্ষিতা দাইদিগকে সাবান, বুরুশ প্রভৃতির দ্বারা হাত, নখ প্রভৃতি শারীরিক অঙ্গ এবং বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখা ও ধাত্রী বিচার মোটামুটি নিয়মগুলি শিখাইতে পারিলেও অনেক প্রসূতি ও শিশু অকালমৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পায়।

আমাদের দেশে ভদ্রপরিবারের বিধবা বা বয়স্কা স্ত্রীলোকেরা যদি প্রসবকার্যের নিয়মগুলি শিক্ষা করিয়া লয়, তাহা হইলে সমাজের উপকারও হয় এবং এই সকল চামার, হাড়ী দোষাদ প্রভৃতি নীচ-জাতীয়া স্ত্রীলোক, যাহাদিগকে তাহাদের স্বাভাবিক অপরিস্ফুটতা হইতে পরিচ্ছন্নতায় আনা প্রায় অসম্ভব, তাহাদের হাত হইতে প্রসূতি ও শিশু উভয়েই

রক্ষা পায়। অথচ ইহা দ্বারা অনেক গরীব ভদ্রমহিলার জীবিকা উপার্জননের উপায় হইতে পারে।

পরিস্কার বাতাস, সূর্যের আলোক, পরিষ্কার বিছানা, নিয়মমত আহার, ও শরীর-রক্ষার নিয়ম পালন প্রসূতির পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে স্বাস্থ্য-পালন অল্প মধ্যবিত্ত গৃহস্থের ঘরে এ সকলের ব্যবস্থা রাখা হয় না। বড়লোকের ঘরে এ সকলের তত বিঘ্ন ঘটে না, তাহার কারণ, তাহারা মেম ডাক্তার ও শিক্ষিতা ধাত্রী প্রভৃতি নিয়োগ করিতে পারেন। সেইজন্য মধ্যবিত্ত গৃহস্থের তুলনায় বড়লোকের খরে শিশুমৃত্যু হার কম। ইংরাজেরা প্রসবের জ্ঞান পোয়াতীদের প্রায়ই হাস্পাতালে পাঠান। প্রসবের পক্ষে হাস্পাতাল সর্বাপেক্ষা ভাল স্থান। সেখানে উপরিউক্ত কোন জিনিষেরই অভাব নাই। কিন্তু আমাদের দেশে সর্বত্র হাস্পাতাল নাই এবং হাস্পাতাল থাকিলেও সামাজিক কঠোর রীতি-অনুসারে সাধারণ ভদ্রগৃহস্থের বধূদের সেখানে যাওয়া অসম্ভব। সুতরাং প্রসবের জ্ঞান বাড়াইতেই বন্দোবস্ত করিতে হয়। বাড়ীতে ব্যবস্থা করিলে কোন বিষয়ে প্রস্তুত থাকা দরকার তাহা জানা আবশ্যক। একজন শিক্ষিতা ধাত্রী ও প্রসব-কালীন আবশ্যকীয় দ্রব্যাদির বন্দোবস্ত আগে হইতেই করিয়া রাখা দরকার। “প্রসবের সময় আসিলে দেখা যাইবে” বলিয়া নিশ্চিন্ত থাকা উচিত নয়। কারণ, প্রসব যে দশ মাসেই হইবে, তাহার কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। প্রসব অনেক সময় দশ মাসের পূর্বেও হইতে পারে এবং হঠাৎ দরকার পড়িলে ভাল দাইও না পাওয়া যাইতে পারে। পূর্ব হইতে ব্যবস্থা না করিলে তাড়াতাড়িতে

সব জিনিষপত্রের আয়োজন করা অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়।

আঁতুড়ঘর

আঁতুড়ঘর এরূপ হওয়া দরকার যে, তাহার ভিতর যেন রৌদ্র প্রবেশ করিতে পারে এবং সহজেই বাতাস চলাচল করে। ইহাতে শিশু বা প্রসূতির ভয়ের কোন কারণ নাই। আমাদের দেশ স্বভাবতঃই গরম। শিশু ও প্রসূতির শরীরে শীতকালে দম্কা বাতাস না লাগিলে কোন ক্ষতি হইবার ভয় নাই। আঁতুড়ঘরে একবার চূণকাম করাইয়া লওয়া উচিত। আসবাব-পত্র বেশী হওয়া উচিত নয়। বিছানার জন্য একখানা তক্তপোষ এবং জিনিষ পত্র রাখিবার জন্য একটা ছোট টেবিল বা টুল হইলেই যথেষ্ট। তক্তপোষের বদলে দড়ী বা নেয়ারের খাটও চলিতে পারে। নেয়ারের খাট রাখিলে পুরাতন নেয়ার খুলিয়া ধোয়াইয়া লওয়া উচিত। পুরাতন দড়ীর খাট হইলে, নূতন দড়ীর দ্বারা ছাইয়া লওয়া ভাল। অভাবে ফুটন্ত জলে ধুইয়া লওয়া উচিত। তক্তপোষও গরমজলে ধুইয়া লওয়া দরকার, যাহাতে ছারপোকা বা কোন প্রকার ময়লা তাহাতে না থাকিতে পারে। অপরের ব্যবহৃত জিনিষ লইতে যদি পোয়াতীর আপত্তি থাকে, তবে তাহার জন্য নূতন ড়স, থামের্মিটার প্রভৃতি আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি আনাইয়া রাখা উচিত।

উপরিউক্ত জিনিষগুলি ছাড়া আবশ্যকীয় দ্রব্যাদির তুলিকা নীচে দেওয়া হইল।

প্রসূতির জন্য

- (১) পাতলা গদি বা তোষক।

(২) তোষকের উপর পাতিবার জন্য বিছানার চেয়ে বড় মাপের একখানি চাদর এবং এড়ো চাদরের নীচে পাতিবার জন্য একখানি মোম জামা বা অয়েলক্লথ।

(৩) বিছানার চাদর।

(৪) এড়ো চাদর।

(৫) পেটী বা পেট বাঁধিবার কাপড় (বাইণ্ডার)।

(৬) দাস্ত ও প্রসব করিবার পাত্রাদি।

(৭) হাত ধুইবার বুরুশ ও গামলা।

(৮) সাবান, তোয়ালে ও সেক্‌টী-পিন।

(৯) পরিষ্কার নেক্‌ড়া।

(১০) গরম ব্লাউজ বা বনিয়ান এবং গরম আলোয়ান ইত্যাদি।

শিশুর জন্য

(১) পরিষ্কার নেক্‌ড়া।

(২) কুর্ত বা ফ্রক।

(৩) আলোয়নে, ক্রীনেল বা লুইএর টুকরা।

(৪) গজ ক্রীনেলের বনিয়ান।

(৫) টুপী।

(৬) মোজা (শেষের তিনটি জিনিষ শীতকালে খুব দরকার)।

(৭) কাঁচি, ডাণ্ডিং পাউডার, টিংচাব আয়ো-ডিন। নাড়ী বাঁধিবার জন্য মজবুত পরিষ্কার রেশমী সূতা এবং চোখ ধুইবার জন্য বোরিক লোশন এবং চোখে ঢালিবার ঔষধ।

প্রত্যেক পোয়াতীর জানা উচিত যে শিশুর ও তাহার মধ্যে কি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। মাতার স্বাস্থ্য রুগ হইলে শিশু সবল বা পুষ্ট হওয়া অসম্ভব। মায়ের রক্তদ্বারাই শিশুর পুষ্টিসাধন হয়। মায়ের রক্ত ফুলের ভিতর দিয়া শিশুর শরীরের প্রত্যেক অংশে চালিত হয় এবং তাহার দ্বারাই মাতৃগর্ভে শিশু প্রাণধারণ করে ও সবল হয়। শুধু তাহাই নয়; শিশুর দেহে দূষিত বা বিষাক্ত পদার্থ বাহ্য কিছু থাকে তাহা নীল শিরা দিয়া মায়ের শরীরে প্রবেশ

করে এবং তাহার রক্তের সঙ্গে মিশ্রিত হয়। মায়ের ফুসফুসে শ্বাস-নলীর সাহায্যে বাহিরের যে বাতাস প্রবেশ করে তাহার দ্বারা সেই রক্ত পরিশুদ্ধ হইয়া আবার শিশুর শরীরে চালিত হয়। সুতরাং মায়ের স্বাস্থ্য ও স্বচ্ছন্দতার উপর শিশুর স্বাস্থ্য নির্ভর করে। মায়ের শরীর রুগ হইলে বা সে ক্লান্ত বা বিষন্ন থাকিলে শিশুর স্বাস্থ্যও ভাল থাকিতে পারে না। মায়ের স্বাস্থ্যের উপর শিশুর ভবিষ্যৎ কল্যাণ নির্ভর করে।

[ক্রমশঃ]

স্বাস্থ্য শিক্ষা।

[লেখক ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী M. B.]

বিদ্যালয় সমূহের স্বাস্থ্য পরিদর্শন যে ভাবে হইলে সুফল ফলিবার সম্ভাবনা তাহার সংক্ষিপ্ত কার্য তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

1. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিদর্শন।

(ক) ছাত্র, শিক্ষক ও বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ও ব্যাধি নিবারণের উপায় নির্দেশ।

(খ) ছাত্র ও শিক্ষকগণের দস্ত পরীক্ষা ও তৎসম্বন্ধে উপদেশ।

(গ) বিকলাঙ্গ মানসিকব্যাধিগ্রস্ত, ও চক্ষু রোগ গ্রস্ত ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও তাহাদের উপর বিশেষ দৃষ্টি। স্কুল গৃহের বাহিরে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা, কারণ উপরোক্ত ছাত্রগণের প্রচুর নির্মল বায়ুর প্রয়োজন।

(ঘ) স্কুল পরিচালনের জন্ত যে সব বস্তু বা যন্ত্রাদির প্রয়োজন হয় তাহাদের পরীক্ষা।

II. শারীরিক অঙ্গচালনা বা ব্যায়াম ইত্যাদি।

(ক) স্কুলের ব্যবস্থা বা নিয়ম অনুসারে যতটা প্রয়োজন।

(খ) স্কুলের বাহিরে যতটা হওয়া উচিত।

III. স্বাস্থ্য রক্ষা সম্বন্ধে উপদেশ প্রদান।

(ক) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বালকগণকে দেহরক্ষা বিষয়ে ও খাওয়া সম্বন্ধে উপদেশ দান।

(খ) স্বাস্থ্যরক্ষা যে সব বিশেষ বিশেষ বিষয়ের উপর নির্ভর করে তাহাদের সম্বন্ধে উপদেশ দান।

(গ) দেহস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদির ও দেহরক্ষার নিয়ম সমূহের পারম্পরিক সম্বন্ধ বিষয়ক শিক্ষা।

(ঘ) মানসিক সামঞ্জস্য রক্ষা ও সমাজের স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক উপদেশ।

(৬) বিদ্যালয়ে অধ্যাপনা কার্যে নিযুক্ত শিক্ষকগণের রীতিমত শিক্ষা (স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাদি সম্বন্ধে) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য পরিদর্শন কার্যে ও বালক বালিকাগণের দৈহিক উন্নতি কল্পে ছাত্র, পিতামাতা, শিক্ষক, চিকিৎসক ও শুশ্রূষাকারী ইহাদের সকলের সমবেত সাহায্যের প্রয়োজন। অধিকাংশ বালক বালিকার পক্ষে ব্যাধি নিবারণের উপায় সম্বন্ধে জ্ঞানদান যথেষ্ট হইবে—ঐরূপ জ্ঞানলাভ করিলে তাহার দৈহিক, মানসিক, নৈতিক ও সামাজিক আচার ব্যবহারে সতর্ক হইবে। যে সব ছাত্রের স্বাস্থ্য সাধারণতঃ সুস্থ বালক বালিকাগণের তুলনায় নিকৃষ্ট, তাহাদের উপর বিশেষ দৃষ্টি থাকা প্রয়োজন ও তাহাদের অভ্যাসাদির দিকে দৃষ্টি রাখিয়া ঐ সব বিষয়ে গৃহ চিকিৎসকের মনোযোগ আকর্ষণ করা প্রয়োজন হইবে। বিদ্যালয়ে রীতিমত চিকিৎসা হওয়া অসম্ভব; হঠাৎ পীড়িত বা অসুস্থ হইলে (বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন) সাময়িক সাহায্য বা ভদ্রির করা যাইতে পারে। সামান্য সামান্য পাড়ার চিকিৎসা হয়ত গৃহে সব সময় হয় না; কিন্তু তাহার জ্ঞান ছাত্র স্কুলে আসিতে পারে না। ঐ সব সামান্য পীড়া সম্বন্ধে সংবাদ পাইলে তাহাদের নিবারণ কল্পে স্কুলে উপদেশ দেওয়া যাইতে পারে।

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শনের উপকারিতা কি ? প্রত্যেক বালিকা বা বালকের সুস্থদেহে জীবন ধারণ করিবার অধিকার আছে। বালক বালিকাগণের মঙ্গলের উপর ভবিষ্যৎ সমাজের শুভাশুভ নির্ভর করে। তাহার অসুস্থ রোগগ্রস্ত ও নির্জীব হইলে সমাজ হৃতপ্রায় ও অকর্মণ্য হইবে, দেশের ধনাগমের ক্ষতি হইবে। সুস্থদেহে থাকিলে তাহাদের বুদ্ধি, দক্ষতা ও প্রতিভার বিকাশ হইয়া দেশের প্রভূত

কল্যাণ সাধিত হইবে। দেশরক্ষা করিতে হইলে ভবিষ্যৎ বংশধরগণের রক্ষার প্রয়োজন। সুস্থ, সবল কর্মক্ষম দেহ এবং অসুস্থ, দুর্বল ও কর্মপরায়ুখ দেহের মধ্যে যে কি প্রভেদ তাহা কাহাকেও বুঝাইতে হইবে না।

উপরোক্ত কার্যসমূহ সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে হইলে কি ভাবে কার্য করা প্রয়োজন নিম্নে তাহার কতকটা আভাস দেওয়া গেল।

১। বৎসরে একবার কি দুইবার ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

২। প্রত্যেক স্কুলের নিয়মিত পরীক্ষা ব্যতীত মাঝে মাঝে বিশেষ পরীক্ষার প্রয়োজন কারণ প্রত্যেক বিদ্যালয়েই এরূপ অনেক ছাত্র থাকে যাহাদের স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

৩। যে সব ছাত্র নূতন ভর্তি হইয়াছে তাহাদের বিশেষ করিয়া পরীক্ষা করা, যেন তাহাদের দ্বারা অণু ছাত্রের ক্ষতি না হয়।

৪। কোন্ কোন্ ছাত্রের দেহ ব্যায়ামের কষ্ট বা শ্রম সহ্য করিবার উপযুক্ত তাহার পরীক্ষা।

৫। স্কুলের পাঠ্যতালিকার মধ্যে যে সব স্বাস্থ্য-রক্ষা ও খাদ্য সম্বন্ধে প্রাথমিক উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে এরূপ পুস্তক সমূহের স্থান পাওয়া প্রয়োজন। নিম্নতম শ্রেণী হইতেই এরূপ শিক্ষাদান আবশ্যক। এই কার্যের ভার উপযুক্ত ও বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণের হস্তে অর্পিত হওয়া দরকার। বাজে লোকের দ্বারা লিখিত পুস্তক যেন পাঠ্যতালিকাভুক্ত না হয়।

প্রত্যেক স্কুলে ১৫ হইতে ২৫ মিনিট পর্য্যন্ত সময় স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ে, খাদ্যবিচার ও উপযুক্ত রূপে শরীর পোষণ সম্বন্ধে উপদেশ দিবার জন্য ব্যয় করা উচিত।

ছেলেদের দেহের ওজন মাঝে মাঝে লইয়া মাসের ফল হিসাব তুলনা করিয়া দেখা উচিত। ওজন বাড়িতেছে, কি কমিতেছে জানিতে পারিলে বালক-বালিকার স্বাস্থ্য সম্বন্ধে একটা সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারা যায়।

বালক বালিকাগণের মানসিক ও নৈতিক উন্নতি করুণ হইতেছে তাহা জানিতে হইলে স্কুলের বাহিরেও তাহাদের কার্যকলাপের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। বালকবালিকাগণের সমিতিতে যোগদান নাটক অভিনয়, নানা বিষয়ক আলোচনার জন্য একত্র সম্মেলন গীতবাদ্যাদির আলোচনা, সাহিত্য সম্বন্ধীয় গবেষণা, শিল্পাদি সম্বন্ধে জ্ঞানার্জন, প্রকৃতি, অর্থাৎ নদ, নদী, বন, উপবন, পাহাড়, পর্বত, সমুদ্র ও প্রান্তর সম্বন্ধে উপযুক্ত জ্ঞানার্জন একান্ত বাঞ্ছনীয়। এই সকল বিষয়ে যে আনন্দ পাওয়া যায় তাহা সাময়িক নহে; উহা চিরদিন বর্তমান থাকিয়া মানসিক উন্নতির সহায়তা করে।

এসব বিষয়ে উপযুক্ত শিক্ষাদান করিতে হইলে শিক্ষিত শিক্ষকের প্রয়োজন। আমাদের শতকরা বোধ হয় দুইজন শিক্ষকেরও এসব বিষয়ে অভিজ্ঞতা নাই। আমেরিকায় এই শিক্ষাদান সম্বন্ধে বিশেষ আন্দোলন চলিতেছে; স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞগণ এবিষয়ের ভার লইয়া থাকেন ও শিক্ষকগণ এবিষয়ে শিক্ষাদান করেন। শতকরা ৯০ জন শিক্ষক বা শিক্ষয়িত্রী এসব বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য সাক্ষ্য বিদ্যালয়ে যোগদান করিয়া থাকেন।

মানুষের ফুসফুসের ও বিদ্যালয়ের ক্রীড়াক্ষেত্রে একই কার্য সাধন করিয়া থাকে ফুসফুস না থাকিলে বা নষ্ট হইলে যেমন মনুষ্য বাঁচিতে পারে না, তদ্রূপ ছেলেরা প্রাণ তরিয়া খেলা করিতে না পাইলে

তাহাদের স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া যায়। আমাদের দেশে বর্ষাকাল ব্যতীত সব সময়েই ছেলেদের খেলা মাঠের মধ্যে খেলিবার ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া উচিত। বিদ্যালয়ে উপযুক্ত শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে বালকদের কতকটা সময় খেলিবার সুবিধা পাওয়া উচিত। প্রণয়, সুন্দর ও কোমল তৃণাচ্ছাদিত মাঠ খেলিবার জন্য নির্বাচন করা উচিত।

অনেকে হয়ত বলিবেন ফর্দিত বেশ লম্বা হইল, টাকা কোথায়। যদি আমাদের ভবিষ্যৎ বংশধর-গণকে বাঁচান ও তাহাদের দৈহিক ও মানসিক উন্নতির সহায়তা করা অবশ্য কর্তব্য বলিয়া বিবেচিত হয় তবে আমরা গরীব হইলেও আমাদের পুত্র-কন্যাগণকে রক্ষা করিবার জন্য বোধ হয় সামান্য কর দিতে কষ্ট বোধ করিব না। যদি আমরা কিছু দিই ও দেশের গবর্ণমেন্ট কিছু সাহায্য করেন, তবে কাহারও গায়ে লাগিবে না। প্রত্যেক বালক বা বালিকার জন্য মাসে আট আনা খরচ করিলে সমস্ত ব্যয় নির্বাহ হইতে পারে। মাসে আট আনার পরিবর্তে কোন্ পিতা মাতা সুস্থ ও সবলকায় সন্তান লাভ করিতে অনিচ্ছুক?

এসব কার্যে একজনের দায়িত্বে বিশেষ ফল লাভের সম্ভাবনা নাই। বিদ্যালয়ের বালকবালিকা-গণের জীবনের প্রতি বাঁহাদের মমতা বা স্নেহ আছে, এরূপ প্রত্যেক লোকেরই সাহায্য প্রয়োজন। সকলের সমবেত চেষ্টাকে এরূপভাবে কেন্দ্রীভূত করিতে হইবে, যেন তাহা বাহুদৃষ্টিতে একজনের চেষ্টা বলিয়া প্রতীয়মান হয়। আপনি কি সুস্থ, সুখী, প্রফুল্লচিত্ত, ও উৎসাহসম্পন্ন পুত্র কন্যা লাভ করিয়া সমাজের ও দেশের কল্যাণ সাধন করিতে প্রস্তুত আছেন? যদি থাকেন, তবে দেশ মাতৃকার মঙ্গলের জন্য ইহা আপনার সর্বতোভাবে উপযুক্ত কার্য।

প্রতিষেধ্য ব্যাধিসকল ও তাহাদের নিরাকরণের উপায়।

লেখক—ডাঃ শ্রীনরেন্দ্রনাথ ঘোষ L. M. S.

(পূর্বে প্রকাশিতের পর)

বসন্ত।

১। রীতিমত ভাবে টীকা লইলে শতকরা আধ জনের বসন্ত হইতে দেখা যায়; একবার মাত্র টীকা লইলে শতকরা ৫-৬ জনের বসন্ত হয় এবং টীকা না লইলে শতকরা ৩৭ জনের বসন্ত হইতে দেখা যায়। তিন বছর বয়স অবধি ইহা খুব বেশী রকম মারাত্মক। স্কুলকায় বিশিষ্ট ও মাদক দ্রব্য সেবীদের বসন্ত হইলে সাধারণতঃ ভীষণাকার ধারণ করে। অতএব টীকা লওয়াই একমাত্র প্রতিষেধক।

২। বসন্ত হইলে কি করা উচিত—বিলাতে স্বাস্থ্য আইন নিয়মানুযায়ী তৎস্থানস্থ স্বাস্থ্য বিভাগের কর্তাদের জানান আবশ্যক ও প্রতিষেধ্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের যে হাসপাতালে ঐ সব রোগ চিকিৎসা হয় তথায় প্রেরণের ব্যবস্থা করা। আমাদের দেশে ও এরূপ করা উচিত।

৩। যদি রোগীর পিতামাতা বা অভিভাবকগণ হাসপাতালে পাঠাইতে অনিচ্ছুক হন তাহা হইলে বাড়িতে রাখিয়া রীতিমত চিকিৎসার বন্দোবস্ত ও রোগীকে পৃথক স্থানে রাখিতে হইবে এবং পৃথক রাখিবার পর যে ঘরে রাখা হইবে সে ঘরের দরজায় কার্বলিক লোসনে (১-২০) অনবরতঃ ভিজাইয়া একটা পর্দা টাঙাইয়া দিবে। ঘরের মধ্যে কাপেট, স্তম্ভজি ও অনাবশ্যক গৃহসজ্জার সকল সামগ্রী সরাইয়া দিবে ও যে সমস্ত জিনিষ থাকিবে তাহাদের বস্তা পারা যায় পোড়াইয়া দিবে নচেৎ পূর্বকথিত উপায়ে শোধন করিয়া লইবে। ঘরে উত্তমরূপে

হাওয়া চলাচল করিতে দিবে। বাড়ির ছাদে বায়ু-যুক্ত, গোলমালশূণ্য ঘর ১২×১২×১০ ফিট আয়তনের হইলে ভাল হয়; ঘরের উত্তাপ ৬০° ফেরন হাইট হওয়া চাই ও রোগীর বিছানা এরূপভাবে পাতা দরকার যে ঠিক বাতাস বা হাওয়ার ঝাপটা গায়ে না লাগে। ঘরের হাওয়া প্রত্যেক ঘণ্টায় তিন চার বার বদল হওয়া দরকার। যাহারা রোগীর সেবা শুশ্রূষা করিবে তাহাদের খুব সাবধান থাকা উচিত ও তাহাদের পোষাক যাহাতে ধৌত করা হয় এরূপ হওয়া আবশ্যক; তাহারা অপরের সঙ্গে কোন সম্বন্ধ রাখিবে না ও বাহিরে আসিবার পূর্বে তাহার পোষাক বদলাইয়া ও যদি সম্ভব হয় উত্তমরূপে হাত পা, শরীর মার্জ্জন করিয়া তবে আসিবে।

হাঁজ।

সাত দিন হইতে চতুর্দশ দিন অবধি গুপ্ত সংক্রমণ কালের (incubation) পর হঠাৎ ১০২° কিম্বা ১০৩° জ্বর হয় ও একটু কমিয়া চতুর্থ দিনে যখন গুটিকা বহির্গত হয় তখন পুনরায় জ্বর বৃদ্ধি হইয়া ৬ষ্ঠ দিন অবধি থাকিয়া একেবারে মগ্ন হইয়া যায়। জ্বরের সঙ্গে অত্যধিক চোখে জল পড়া নাকে ল বার ও সর্দি হয়। গুটিকাগুলি ছোট ছোট মশার কামড়ের ন্যায় এবং মুখে ও ঘাড়ের প্রথমে দেখা দেয় ও ৮-৯ দিন অবধি থাকে। সাধারণতঃ ইহা ছোট শিশুদের হইতে দেখা যায় এবং ইহাও নির্দিষ্ট কোন বীজাণু সংঘটিত যদিও সে বীজাণু এখনও আবিষ্কৃত হয় নাই। প্রায়ই একজন শিশুর

হইলে ইহা আর একজনে সংক্রামিত হয় ; সুতরাং রোগাক্রান্ত শিশুর সহিত মেলা মেশা বা খেলা ধূলা একেবারে নিষিদ্ধ। ইহা নিখাসের সঙ্গেও নাকের ভিতর দিয়া সংক্রামিত হয়। একবার হাম হইলে প্রায় দ্বিতীয় বার হইতে দেখা যায় না।

ডিপথিরিয়া।

ছোট ছেলেদের সাধারণতঃ দশ বছরের ভিতর এই রোগ হইয়া থাকে ; হাম, ছপিংকাশী এবং অগ্ন্যাগ্নি বিষাক্ত বা দুষিত জ্বর হইয়া পরে ডিপথিরিয়া হইয়া থাকে। কতকগুলি পরিবারবর্গের ভিতর অগ্নি ভীষণ রোগাপেক্ষা ডিপথিরিয়া বেশী হইতে দেখা যায়। ইহা অত্যন্ত ছোঁয়াচে, একজনের হইতে অপর একজনের হইয়া থাকে। ইহা যন্ত্রপাতি দ্বারা দুগ্ধ দ্বারা কুমাল দ্বারা বা চুষন দ্বারা ও অন্যান্য কারণে ছড়াইয়া পড়ে এবং যে বাড়িতে বা যে পাড়ায় একবার ডিপথিরিয়া হয় সেই সেই যায়গায় উক্ত রোগের বীজাণু আশ্চর্য্যরূপে বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়। নর্দমার বিষাক্ত হাওয়ার দরুন উক্ত বীজাণু জন্মায় ও রোগ ছড়ায়। বিশেষজ্ঞদিগের ধারণা যে বিড়াল হইতে এই রোগ মানুষে ব্যাপকভাবে সংক্রামিত হয়। এই রোগে শতকরা ২৫-৫০ জন মারা যায় ; কিন্তু ইঞ্জেক্সন চিকিৎসার দরুন মৃত্যুর হার প্রায় শতকরা ১০ জনে দাঁড়াইয়াছে। যে বাড়িতে একজনের ডিপথিরিয়া হয় তাহাকে পৃথকভাবে রাখিবে ; তাহার জামা কাপড় বীজাণু নাশক আরকে শোধন করিয়া লইবে এবং শোধন না করা পর্য্যন্ত ছোঁয়া নেপা করিবে না। রোগীর মলমূত্র ও খুখু, গয়ার ইত্যাদি এমন একটা পাত্রে রাখিবে যাহাতে বীজাণুনাশক আরক রাখা হইয়াছে এবং পরে হয় তাহা পুঁতিয়া দিবে নচেৎ পোড়াইয়া

দিবে। রোগীর ঘরে যাহারা সেবা করিবে তাহার ব্যতীত আর কেহ না আসে বিশেষতঃ ছোট ছেলে-দের আসা একেবারে বন্ধ করিয়া দিবে। যাহারা সেবা করিবে তাহাদের বসন্ত রোগীর সেবাকারীরা যে নিয়মে চলে সেই নিয়মে চলা দরকার। যাহারা রোগীর সংশ্রবে আসে বা যাহাদের সংশ্রবে আসা কোনরূপে বাধা দেওয়া অসম্ভব তাহাদের ও প্রতি-ষেধক রূপে ইঞ্জেক্সন দেওয়া দরকার যাহাতে তাহাদের উক্ত রোগ না হয়।

ইনফ্যান্টাইল ম্যালেরিয়া।

এই রোগে মানুষ অত্যন্ত দুর্বল হইয়া পড়ে ; জ্বর হওয়ার অনুপাতে দুর্বলতা অত্যন্ত অধিক হয়। জ্বরের সঙ্গে সন্দি, কাশী, চোখে জলপড়া ও চোখ লাল হওয়া গলা ব্যথা হাঁচি ও বুক চেপে ধরা ইত্যাদি আনুমানিক উপসর্গ দেখা দেয়। ইহা প্রায় ব্যাপকভাবে সংক্রামিত হয় এবং কম করিয়া অন্ততঃ গত পাঁচ শতাব্দী ধরিয়া এই রোগ সকলের নিকট পরিচিত ও মাঝে মাঝে ২৫ বৎসর অন্তর ব্যাপক-ভাবে দেখা দিয়া থাকে। ইহার নির্দিষ্ট কারণ এখনও নির্ণয় হয় নাই যদিও সন্দি কাশী হইতে একটা বীজাণু বাহির করা হইয়াছে। এই রোগ একবার হইলে যে তাহার রোগ প্রবণতা কমিয়া যায় তাহা নহে। বয়সের সঙ্গে ঋতু পরিবর্তনের সঙ্গে অথবা পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপর এই রোগ নির্ভর করে না। বেশী লোক সমাগম যেখানে হয় সেখানে যথাসম্ভব বাইবে না বা শুইবার ঘর বহুজনা-কীর্ণ করিবে না। বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবে ও শুইবার ঘরে দিবারাত্রি দরজা জানালা খোলা রাখিবে। সামান্য সন্দি কাশীর সম্ভাবনা দেখিলে তৎক্ষণাৎ তাহার চিকিৎসা করিবে। বেশী রাত্রি

জাগরণ করিবে না বা বহু জনসঙ্কুলস্থানে যেমন থিয়েটারে বা বায়োস্কোপে যাইবে না অথবা কোন উদ্ভেজক ঔষধ বা মাদক দ্রব্যাদি ব্যবহার করিবে না। সন্ধ্যা হইলে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিয়া ভ্রমণান্তর গৃহে ফিরিয়া আসিবে ও পুনরায় বাহির হইবে না। যেখানে সেখানে ও যখন তখন থুতু ফেলিবে না। গায়ে জামা দিবে, গলার ভিতর ও নাকের ভিতর জীবাণুনাশক আরক্ দ্বারা ধৌত করিবে।

ম্যালেরিয়া।

(১) 'এনোফিলিস' জাতীয় মশকের কামড়ে এই রোগের উৎপত্তি ও বার ঘণ্টা হইতে আরম্ভ করিয়া এই রোগ হইতে দেখা যায়।

(২) বাহাতে 'এনোফিলিস' জাতীয় মশক না কামড়ায় তাহার উপায় করা (৩) কামড়াইবার পূর্বের বাহাতে ঐ জাতীয় মশক না জন্মাইতে পারে তাহার ব্যবস্থা করা (৪) ঐ জাতীয় মশক সাধারণতঃ বহু জল যেখানে থাকে যথা পুকুরিণী, খানা, ডোবা ইত্যাদি স্থানে জন্মায় সুতরাং বাসস্থানের চতুর্দিকে জায়গা যতদূর সম্ভব পরিষ্কার রাখা দরকার ও পচা ডোবা ইত্যাদি ভরাট করান দরকার। রাস্তা, ঘাট যতদূর পারা যায় পাকা করা দরকার। বাড়ী ঘর উঁচু জায়গায় করা উচিত! পুকুরিণীগুলি মৎস্তে ভরপুর রাখা দরকার ও প্রতি সপ্তাহে একবার করিয়া পেট্রোলিয়াম অথবা কেরোসিন তৈল কিম্বা আলকাতরা ছড়ান দরকার।

(৫) মশকের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে গেলে মশারি ব্যবহার করা একান্ত দরকার ও সন্ধ্যার কামড় বাহাতে না লাগে তাহা করা দরকার কারণ এনোফিলিস জাতীয় মশক সন্ধ্যার সময় কামড়ায়, সেই জন্য সন্ধ্যা হইলেই মশারির ভিতর আশ্রয়

লওয়া দরকার। বাহাদের ম্যালেরিয়া হইয়াছে ও বাহাদের ম্যালেরিয়া হয় নাই সকলেই মশারির ভিতর আশ্রয় লইবে কারণ ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে মশা কামড়াইলে সেই মশার ভিতর ম্যালেরিয়ার বীজাণু আশ্রয় লাভ করে ও যখন উক্ত রোগগ্রস্ত মশক কোন সুস্থ ব্যক্তিকে আক্রমণ করে তখন তাহাকে সেই রোগের বীজাণু রক্তের ভিতর প্রবেশ করাইয়া ম্যালেরিয়া ধরাইয়া দেয়। সুস্থ ব্যক্তির যখন ম্যালেরিয়াগ্রস্ত স্থানে যাইবে তখন যে সমস্ত স্থানে রক্তহীন বা প্লীহাবর্জিত লোকের বাস সে স্থানে থাকিবে না। মশারির ভিতর থাকিবে ও শুইবার ঘর দোতলায় হইলেই ভাল হয়। ঘুমাইবার সময় সমস্ত শরীর আবৃত রাখিবে ও মশক তাড়াইবার জন্য আগুন জ্বালাইবে। এই সমস্ত ব্যবস্থা করিবার পর ও বাড়ীটা বিশেষতঃ তাহার দরজাগুলি, জানালাগুলি, চিমনী, বায়ু প্রবেশ পথগুলি তার দিয়া বন্ধ করিলে ভাল হয়।

(৬) আহারের পর কুইনাইন (৩—৫ গ্রেণ) রোজ কিম্বা ১০ গ্রেণ সপ্তাহে দুইবার অথবা ১৫ গ্রেণ প্রত্যেক ১০ দিন কিম্বা ১১ দিন সেব্য। কুইনাইন ছাড়া চা, কফি ও খুব সামান্য পরিমাণে সুরা সেবনে ও নেবুর রস খাইলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

শঙ্করা

আজকাল যক্ষ্মা লইয়া সকলেই ঘেরূপ উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন ও সাধারণে তৎসম্বন্ধে ঘেরূপ জ্ঞানবান হইবার চেষ্টা করিতেছেন তাহাতে নূতন করিয়া কিছু লিখিবার নাই। সেই পুরাতন কথা গুলি যাহা আপনারা জানিয়াছেন বা জানিতে সচেষ্ট রহিয়াছেন সেইগুলি পাঠে ভুলিয়া যান ভজ্জগ ও

যাহারা এখনও এই সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান অর্জন করেন নাই তাহাদের জ্ঞান ও যে যে উপায় অবলম্বন করিলে এই মহামারী ও বিশেষ মারাত্মক রোগের হাত হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারা যায় তাহার পুনরুল্লেখ করিলাম মাত্র।

কি কি কারণে এই রোগ হয় দেখা যাউক :—

(১) অসম্পূর্ণ আহার (defective diet or malnutrition) খাদ্যপ্রাণের অভাব, দুগ্ধ, ঘৃত, ফলমূলাদি ও শাকশবজী রীতিমত আহারে না থাকা ও ধপধপে সাদা চাউল এবং সাদা ময়দা খাওয়া। এই সব কারণে শরীরের বীজাণু ধ্বংস করিবার ও বীজাণু হইতে রক্ষা করিবার ক্ষমতা হ্রাস পায়।



(২) বাল্যাবস্থায় বিশেষতঃ পাঠ্যাবস্থায় শতকরা ২৫ জন ছাত্রের রুগ্নতা ও শারীরিক অসম্পূর্ণতা শতকরা ৪৫ জন ঘাড়ে গর্দানে ও কোল-

কুঁজা এবং শতকরা ১০ জন মুখ হাঁ করিয়া নিশ্বাস গ্রহণ করে। ইহা বাতীত সগাতসেতে জায়গায় বাস, একটা বাড়ীর একটা একটা ঘরে ঠাসাঠাসি

করিয়া থাকা, ধূমশূল অর্থাৎ যে সব বাসস্থানের ধূম নিগর্ত হইবার উপায় নাই এইরূপ বাটীতে থাকা অস্বাস্থ্যকর বহীগুলিতে বাস করা, পর্দাপ্রথা, বাল্যবিবাহ, অল্পবয়সে মাতৃহ লাভ ও ঘন ঘন সম্মান প্রসব করা। নিম্নলিখিত চিত্র সাহায্যে বোঝান হইল।

(৩) সর্দাপেক্ষা বিপজ্জনক কারণ জনসাধারণের স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় অজ্ঞানতা ও অস্বাস্থ্যকর স্বভাব ও অভ্যাস যাহার দ্বারা যেখানে সেখানে থুথু ফেলা ও উচ্ছিষ্ট ভোজন ও পানীয় গ্রহণ করা। যক্ষ্মার বীজাণুগুলি ঘরের কোণে শুষ্ক থুথুতে প্রায় ছয়মাসকাল পর্যন্ত জীবিত ও আক্রমণশীল থাকে। যক্ষ্মারোগী যখন কাশীতে থাকে তখন প্রায় দুই হস্ত

পরিমিত স্থান অবধি যক্ষ্মার বীজাণু ছড়াইয়া থাকে। থুথু ছাড়া পূঁজ প্রস্রাব ও মলের সহিত ও বীজাণু সংক্রামিত হয়। ইহা ব্যতীত যক্ষ্মা রোগীর কাশ-নিগর্ত থুথু মেজে হইতে শিশু হামা দিয়া ধুলার সহিত খাইয়া রোগদ্রুত হয়। যক্ষ্মারোগীরা শিশুকে চুষন করিয়াও এইরোগ সংক্রামিত করিয়া থাকে। স্ত্রী যক্ষ্মারোগী স্বামীর উচ্ছিষ্ট ভোজন করিয়া রোগ-গ্রস্ত হইতে দেখা যায়। সমাজনী দ্বারা গৃহ পরিকার করিলে দেয়াল সংলগ্ন বা মেজেতে শুকাইয়া আছে এমন যে থুথু তাহা ধুলার সহিত মিশিয়া যায় ও সেই সঙ্গে বীজাণুগুলি ভীষণ আকারে চতুর্দিকে পরিব্যাপ্ত হয় সুতরাং গৃহ সমাজনী দ্বারা পরিকার না করিয়া জল দ্বারা ধোত করা বিধেয়।



**YOU CAN IMPROVISE
SANATORIUM CONDITIONS
ANYWHERE**

1. SUN LIGHT.
2. FRESH AIR.
3. JUDICIOUS REST.
4. NUTRITIOUS DIET.
5. DOCTOR'S ADVICE & PRESCRIPTION.

AVOID PATENT MEDICINES.

রোগী ও দুর্বল অবস্থার

হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক সর্বদাই রোগীর। ইহার সুন্দর স্বাদ ও গন্ধের জন্য ভাল বলেন। যেখানে দুধের উৎপত্তির সম্বন্ধে সন্দেহ আছে বা রোগী ফুটান দুধ, কৃত্রিম ভাল দুধ বা অন্য প্রকারে তৈয়ারী পুষ্টিকর “জুশ” সকল ভাল লাগে না সেখানে ইহা অতীব প্রয়োজনীয়। ইহাতে ননী সম্পূর্ণভাবে থাকে ও তাহার সহিত কেবল বাছাই করা যব ও গমের Malto-dextrine থাকায় এই দুধ অতি সহজে হজম হয় ও অত্যাধিক পুষ্টিকর। প্রতি আউন্সে ১২১ কেলোরী তাপ হয় তাহার মধ্যে ছানাজাতীয় জব্য ইহাতে ১৯ কেলোরী হয় ইহা সহজে ও শীঘ্র গরম বা ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া যায়। এক্স রে (X-Ray) পরিক্ষার দ্বারা পাইবার ঔষধের সহিত হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক অতি উপাদেয়।

ভাল দুধ পাইতে হইলে হর্লিক্স লিখিবেন।



Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
LOUGH. BUCKS., ENGLAND.

কাল-জ্বর

প্রভূতি প্রাচীন রোগ জনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোগায়েটিক

মস্তিষ্কশক্তির মত কাজ করে।
বিশ্রান্ত হিমোগায়েটিক বিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কতৃক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২/১
ছোট শিশি ... ১/১

ম্যালেরিয়া

নিঃশিত চিকিৎসার আরাম হইতেই হইবে।

ফেব্রি-ফিউগো

নিঃসমানুষায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রানুসারে প্রস্তুত
ও যথোপযুক্ত বিষাক্ত কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১/১
ছোট শিশি ... ১/০

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল রাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরি

৩৫ নং কুলুটোলা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

৩৫ নং কুলুটোলা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘রাইওকেমিক্যাল’

কলিকাতা।

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বন্টনকারী

শ্রী অশিলাল এণ্ড কোং ৩৬ নং কুলুটোলা স্ট্রিট, কলিকাতা।

(৪) উপরে লিখিত কারণগুলি নিবারণ করিয়া তাহা হইতে নিজেদের যথাসম্ভব বাঁচান দরকার ও সামান্য সন্দেহ উপস্থিত হইলে অধিক পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ পুষ্টিকর ও খাচপ্রাণ সম্বলিত ভক্ষণ ও যতদূর সম্ভব সূর্য্যাকিরণ সেবন, বিশ্রাম ও নিদ্রার সময় বৃদ্ধিকরণ এবং পরিশ্রমের পরিমাণ হ্রাস করিয়া দেওয়া বিশেষ দরকার। শিশুদের ও বালক বালিকাদের গলায় গ্রন্থি দেখা দিলে বা হাঁ করিয়া মুখ দিয়া নিশ্বাস লইলে, বয়সোচিত বৃদ্ধির অভাব হইলে, ছাতি বর্দ্ধনশীল না হইয়া চ্যাপটা থাকিলে ও ক্রমশঃ শুকাইয়া যাইলে ও বৈকালে একটু ২ জ্বর দেখা দিলে সন্দেহের চক্ষে দেখা উচিত। প্রৌঢ়াবস্থায় ও যুবকদের অন্ততঃ তিন সপ্তাহ ব্যাপিয়া প্রাতঃকালে থুসুথুসে কাশী লাগিয়া থাকিলে, একটু-তেই সর্দি লাগিলে, থুথুর বা শ্লেষ্মার সহিত রক্ত উঠিলে, সন্ধ্যাকালীন ঘুসুঘুসে জ্বর ও চিরন্তন দুর্বলতা থাকিলে, অল্পকারণে ক্লান্তি বোধ করিলে, অকারণে ও পরিমিত ভাবে ওজন হ্রাস হইলে, ক্ষুধা কমিয়া অল্প বা অগ্নিমান্দ্য দেখা দিলে, গলা ভাঙ্গিয়া নিয়ত বিকৃত স্বর হইলে, রাত্রে অকারণ ঘর্ম্ম নিঃসরণ হইলে, বুকে অনবরতঃ ব্যথা বোধ করিলেও সন্তান প্রসবের পর স্ত্রীলোকদিগের সূতিকার ঘটিত বদহজম বা গ্রহণী হইলে বিশেষ সাবধানতা পূর্বক অবিলম্বে চিকিৎসার ব্যবস্থা করিবে। উত্তম স্বাস্থ্যকর সেনি-টেরিয়মে পাঠান সাধ্যাভীত হইলে যে কোন স্থানে রোগীকে স্বাস্থ্যাবাসের যাহা কিছু উত্তম ও সুস্থতা-

বর্দ্ধক সে সমস্ত ব্যবস্থা করা সম্ভবপর। উপরে চিত্রে স্বাস্থ্যাবাসের উপকরণগুলি গ্রামের ফাঁকা মাঠে গাছের নীচে, সূর্য্যারশ্মিতে, বিশুদ্ধ বাতাসে, পুষ্টিকর আহারে, যথোচিত বিশ্রামে প্রকৃতির ক্রোড়ে, উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শে ও ঔষধে কেমন করিয়া উপভোগ করা যায় তাহা দেখান হইল।

এই সঙ্গে অপুষ্ট ও রুগ্ন বালক বালিকাদিগের বিদ্যালয় ও যথাসম্ভব ফাঁকা মাঠে গাছতলায় করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

(৫) যক্ষ্মা রোগীদের বিশেষ ভয়ের চক্ষে দেখা উচিত ও তাহাদের সংশ্রব হইতে যথাসম্ভব দূরে থাকা কর্তব্য। রোগী নিজে সাবধানী হইলে তাহার সংশ্রব ভীতিপ্রদ নহে। একটা সাবধানী যক্ষ্মারোগীর চিত্র নিম্নে দেখান হইল।

- ১। মুখের উপর ক্রমাল দিয়া কাশে বা হাঁচে।
- ২। বীজাণুনাশক আরক সংযুক্ত আবৃত পাত্রে থুথু ফেলে।
- ৩। সংক্রামিত দ্রব্যগুলি প্রত্যহ হয় পোড়াইয়া ফেলে নয় ফুটাইয়া লয়।
- ৪। অন্ততঃ সংক্রামিত দ্রব্যগুলি কার্বলিক এসিডে শোধন করিয়া লয়।

৫। নিজের ব্যবহারের বাসনগুলি অপরকে ব্যবহার করিতে না দিয়া প্রত্যহ সেই সেই বাসন গুলি ব্যবহারে লয়। ব্যবহারের পর বীজাণুনাশক আরক দিয়া ধোত করিয়া লয়।

৬। নিজের হাত সর্বদা সাবান দিয়া পরিষ্কার রাখে; আহারের পূর্বে ও পরে; বাসন বা সংক্রামিত দ্রব্যগুলি ব্যবহারের পূর্বে ও পরে।

৭। একাকী বিশুদ্ধ বাতাস ও সূর্য্যকিরণ সংযুক্ত গৃহে বা বারাণ্ডায় শয়ন করে।

৮। শিশুদের নিকটে আসিতে দেয় না বা তাহাদের চুম্বন করে না।

৯। কাহাকেও নিজের উচ্ছিস্ট ভোজন বা পানীয় খাইতে দেয় না।

১০। গৃহ ও আসবাব পত্র সর্বদা ধুইয়া মুছিয়া পরিষ্কার রাখে ও মাছি আসিতে দেয় না।

A CAREFUL CONSUMPTIVE IS NOT DANGEROUS TO LIVE WITH.



Coughs carefully into his elbow.
Does not expectorate on the floor.



Spits into a glass of water.
Does not expectorate on the floor.



Burns up his tobacco in a closed
stove.



Spits into his spittoon and the
lid and disposes of it properly after use.



On going the contents of a disinfecting
bottle. Spits in - Coughs later.

Sleeps alone in a room.



Mixes his food with soap and water before
and after eating.

(ক্রমশঃ)

নিজা রহস্য

['সংসঙ্গ তপোবন']

সংসঙ্গ স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ সমিতি

লেখক—শ্রীকানাইলাল গঙ্গোপাধ্যায় M. A. B. L.

শরীরে তমোগুণ আছে বলেই আমরা নিজা স্বস্থ উপভোগ করি। এই তমো দেহীকে আশ্রয় করে দেহে বর্তমান না থাকলে আমরা নিজায় বঞ্চিত হইতাম এবং নিশাচর হইয়া চরাচর প্রকম্পিত করিতাম। যাহার মধ্যে তমোগুণ অত্যধিক সে সদাই জড়গুণপূর্ণ মূঢ় ও নিষ্ক্রিয়। জড়তা, আলস্য আদি হইতে কর্মশক্তির বাধা সৃষ্টি হয় এবং দেহ মন্দিরটি একটি ব্যাধি মন্দিরে পরিণত হয়। তমঃ অপ্রকাশক ও আবরক।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব-দর্শী ঋষিরা বলেছেন—“ষড়দোষাঃ পুরুষেণেহ হাতব্যা ভূতিমিচ্ছতা। নিজা তন্দ্রাভরণঃ ক্রোধঃ আলস্যং দীর্ঘসূত্রতা ॥” -যাঁহারা আত্মোন্নতির ইচ্ছা করেন তাঁহারা নিজা তন্দ্রাদি ছয়টি বিঘ্ন হইতে সতর্ক হইবেন। কামক্রোধাদি রিপূর দাসত্ব, এবং নিজা, ভয় নিশ্চেষ্টতা প্রভৃতি একমাত্র ‘আলস্য’ হইতেই উৎপন্ন হয়। আলস্যই সকল দোষের, সকল ব্যাধির সকল প্রকার অস্তিত্বের “মূল”। নিয়ত পরিশ্রম করিলে ও চিন্তের প্রসন্নতা রাখার চেষ্টা করিলে আলস্য অদৃশ্য হয়।

অতিরিক্ত নিজা, দিবানিজা প্রাতঃ ও স্বাঃ নিজা স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রতিকূল। রজোগুণ বা কর্মশক্তি ও কর্ম-যোগ দ্বারা তমোগুণকে নিয়ন্ত্রিত না করিলে আমাদের দেহ ব্যাধির লীলা নিকেতন হয়।

যে দেশের লোক কেবল ‘ভাবপরায়ণ’ theory

লইয়া ব্যস্ত, অদৃষ্টবাদী, বাকদর্পন ও নিক্ষেপা দেশ চিরনিদ্রায় নিদ্রিত।

এখন জাগরণ চাই। দেশকে মহানিজা থেকে জাগাতে হ’লে তাকে ভালবাসার আশার বাণী শুনাতে হবে, তার কর্ণে প্রেমের মোহন বংশাধনি দিতে হবে, নচেৎ অগ্র উপায়ে হবে না। ভালবাসাই আমাদের মধ্যে স্বাস্থ্য স্বাধীনতা ও একতা আনয়ন করিবে। ভালবাসাই জাগরণ।

“উত্তীর্ণত জাগ্রত প্রাপ্য বরান্ নিবোধত।”

উঠ, জাগ, শ্রেষ্ঠ আদর্শ পুরুষের নিকট গিয়া আত্মজ্ঞান লাভ কর।

‘যা নিশা সর্বভূতানাং তস্তাং জাগর্তি সংযমী।

সর্বভূতের যখন নিশা, তাহারা যখন তমোদ্বারা আচ্ছন্ন থাকে সংযমী পুরুষ সে সময় জাগিয়া থাকেন। ব্রহ্মচর্য সংযমাদির ব্রত পালন না করিয়া আমরা অকস্মাৎ তেজস্বী, নির্ভীক, ও স্বাধীন হইয়া উঠিব এইরূপ কল্পনা কেবল নিদ্রিত ব্যক্তির স্বপ্ন মাত্র। জল্পনা কল্পনা ছাড়িয়া এখন আত্মোন্নয়নে আত্ম-নিয়োগ করিতে হইবে।

ফাঁকি দিয়ে ঢালাকী দ্বারা কখনও কোনও মহৎ কার্য করা যায় না। আগাগোড়া ফাঁকীর বদলে আমরা কেবল ফাঁকীই পেয়ে আসছি, তবুও ফাঁকা আওয়াজ ক’রে ফাঁকে ফাঁকে বেড়াচ্ছি। -

আমাদের Sincerity, Honesty এবং Intensity না জাগলে আমরা জাগবো না।

নিদ্রা স্বাস্থ্যপ্রদ। Sleep is a Soothing Balm. নিদ্রার তারতম্যে এই নিদ্রা হইতেই মহানিদ্রার পথ স্বেচ্ছা হয়। নিদ্রা না থাকিলে মানবের দেহ বিরাম অভাবে অকর্মণ্য ও বিকল হইয়া পড়িত। নিদ্রায় দেহ মনের বিশ্রান্তি ঘটে, স্বপ্নযুক্ত নিদ্রায় মনের ক্রিয়া আছে, কিন্তু স্বেচ্ছাশ্রিতে মন শান্ত ও নিষ্ক্রিয় থাকে।

চিন্তকে এমন এক শাস্ত্র ও প্রসন্ন অবস্থায় রাখা যায় যেখানে নিদ্রা অপেক্ষাও দেহের সংঘটন কার্য ও সংরক্ষণ উত্তমরূপে নির্বাহিত হয়। ইচ্ছা করিলে মানুষ নিদ্রাকে জয় করিয়া “জিত নিদ্রা” হইতে পারে। চাই ধৈর্য্য-অভ্যাস-বিশ্বাস ও সংযম। লক্ষ্মণ অজ্ঞান ভীষ্ম এবং অনেক মুনি ঋষিরা জিত-নিদ্রা ছিলেন। বর্তমানেও জিতনিদ্রা মহাপুরুষ আছেন।

চৈতন্যশক্তি জাগ্রত হইলে নিদ্রার অভাবে দেহ মনের কোনই ক্ষতি হয় না। নিদ্রা-জয়ী পুরুষ সকল সময়েই Conscious of consciences থাকেন। ‘সমাধি’ এক প্রকার জিতনিদ্রা অবস্থা বিশেষ।

এখন নিদ্রাজয়ী পুরুষ বলিতে নিশাচর বাহুড়ই বুঝায়।

“যা দেবী সর্বভূতেষু নিদ্রারূপেণ সংস্থিতাঃ।

নমস্তস্মৈঃ নমস্তস্মৈঃ নমস্তস্মৈঃ নমোনমঃ ॥”

এই মন্ত্রের উপাসনা করিয়া আমরা মোহ নিদ্রায় নিদ্রিত।—এখন যা দেবী সর্বভূতেষু শক্তিরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥ “এই মহামন্ত্রে আমাদের সাধনা সিক্কিলাভ করিতে হইবে। “বাহুতে তুমি মা শক্তি

হৃদয়ে তুমি মা ভক্তি, তোমারি প্রতিমা গড়ি মন্দিরে, মন্দিরে।”

সৃষ্টিতে বিশ্বের জাগরণ ও প্রলয়ে নিদ্রা উপস্থিত হয়। “অহোরাত্রবিং” না হ’লে নিদ্রা জাগরণ রহস্য বোঝা যায় না। এ সংসার মায়া নিদ্রার অধীন। এ সাধের ঘুম ঘোর না ভাঙ্গিলে, বিশ্বনাথের বিশ্বরূপের বিশ্ববিমোহন লীলা দেখিয়া বিমুগ্ধ হওয়া যায় না। এখন দেখা যাক নিদ্রা কেন হয়, এবং কিরূপে ইহা জয় করা সম্ভব?

“মানুষের শরীরে যে সব Cells আছে তাহাদের ভিতর দিয়ে সদাই চৈতন্য ধারা প্রবাহিত হ’চ্ছে। কিন্তু ঐ cell: বিশেষ কারণ বশতঃ সময় সময় চৈতন্য ধারাকে সেইরূপভাবে ধারণ করে রাখতে পারে না—যে ভাবে জাগ্রত অবস্থা বলা যায়। যখন cell:এর এরূপ অক্ষমতা জন্মে, অর্থাৎ ঐ ভাবে Spirit currentএর action receive করে না, তখন যে অবস্থা হয় তাকে ‘নিদ্রা’ বলে। cell গুলি নানা কারণে জাগ্রত ভাবে থাকে ব’লে, সেই ভাবে Spirit current নিতে পারে না; যেমন বাহিরে যখন খুব আলোকাদি থাকে সূর্য্যকিরণ থাকে তখন cell গুলি বাহির হ’তে Stimulant পেয়ে যে অবস্থায় থাকে তার অভাব হলে তা থাকে না, তাই রাত্রে নিদ্রা স্বভাবতঃই হয়, এবং রুগ্নিবাদলায় দিনে নিদ্রা বেশী হয়। আবার শরীরের অংশ বিশেষের cell গুলি দরকারমত বেশী current receive ক’রলে, অল্প part এর brain আদির receive করা কম পড়ে তাতেও নিদ্রা হয়; যেমন আহাৰাস্তে ঘুম পায়। আহাৰের পর Stomach loaded হয়, সেখানে currentএর কাজ বেশী হয়, brain আদি অন্য Organএ

current কম পড়ে। শরীরের এক অঙ্গ খুব বেশী চালনা কলে বা বেশী পরিশ্রমাদি করে চৈতন্য ধারার নিয়মিত প্রবাহকে স্থান বিশেষে, বা অল্প সময়ে অধিক প্রবাহ করাইবার ফলেও অবসাদ ও ক্লান্তি আসে, তাহাতে নিদ্রা আসিয়া উপস্থিত হয়।

কিন্তু এর আবার একটা Limit আছে যেমন ভরা পেটে ঘুম পায়, তেমনি খিদে পেলেও ঘুম পায়। কিন্তু বেশী খিদে পেয়ে পেটে irritation হ'লে আবার ঘুম পায় না। একটা বিশেষ Point আছে যে অবস্থায় নিদ্রা—আবার যে Point এর কম বা বেশী হ'লে অনিদ্রা হয়।—“অমায় বাণী—”

এই Pointকে regulate কর্তে পাল্লেরই নিদ্রা আপনাতঃ বশে আসে।

জীবের আত্মা সদা জাগ্রত, সদা চেতন। দেহের নিদ্রায় আত্মার অচেতন অবস্থা হতে পারে পারে না, ‘দেহাত্মবোধযুক্ত’ আমির জাগ্রত স্বপ্ন সুষুপ্তি আদি অবস্থা আছে, কিন্তু দেহাত্ম-বোধযুক্ত ‘আমির’ নিদ্রার উপর full control আছে।

দেহী আমি বোধ cellsএর বিশেষ বিশেষ actionএর উপর dependent কিন্তু চৈতন্যরূপী ‘আমি’ কোনও কিছুর উপর dependent নয়। সেই আমিই প্রকৃত আমি। সে আমি কি জড়তা ও ব্যাধিগ্রস্ত আমি, ঘুমন্ত আমি উপলব্ধি করিতে পারি?

আমাদের আলস্য অবসাদ সম্পূর্ণ ত্যাগ করে নিদ্রা জয় কর্তে হবে। নিদ্রাজয়ী হতে হ'লে চাই শুধু ‘Resolute & determined will’-এর কাছে কোনও কাজ অসম্ভব একথা স্বীকার করা যায় না। মনের খেয়াল ও will এক বস্তু নয়। সমস্ত শক্তিতে সমস্ত সহ্যে সাড়া পড়ে যে willএর উৎপত্তি হয়, তাহা দ্বারা Spirit current, Nerve current ও Blood currentএর সমতা রেখে ইচ্ছামত নিদ্রা জয়ী, নির্দ্বাধি ও নিঃশঙ্ক্য লাভ করিয়া “পূর্ণ শ্রাস্ত্যবান্” হওয়া যায়।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায় বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

ভারতবর্ষই চিকিৎসা বিভাগের জননী।

(কাপ্তেন পি, জনফ্টন্ সেন্ট্ এম, এ, এক্, আর, এস্, আই, এ বক্তৃতাবলম্বনে লিখিত ।)

লণ্ডনের রয়্যাল সোসাইটি অব আর্টস এন্ড স্ক্রা বার্ডউড্ মেমোরিয়াল বক্তৃতাকল্পে কাপ্তেন পি, জনফ্টন্ সেন্ট্ “ভারতবর্ষই চিকিৎসা বিজ্ঞানের জননী” শীর্ষক যে প্রবন্ধটি পাঠ করেন, তাহার সারমর্ম নিম্নে প্রদত্ত হইল।

কাপ্তেন জনফ্টন্ সেন্ট্ তাঁহার বক্তৃতার প্রথমই ইউরোপীয়গণ ভারতবর্ষের বিচার বিশেষ অবগত না হইয়া তাঁহাদিগের প্রতি কিরূপ অমঙ্গলজনক ধারণা পোষণ করেন, তাহার বিষয় বলেন। তাঁহারা বলেন যে ভারতবর্ষীয় দিগের কয়েকটা কৌশল থাকিতে পারে, কিন্তু সেগুলি পাশ্চাত্যের আধুনিক উন্নতির তুলনায় কেবলমাত্র কুসংস্কারবৎ বলিয়া মনোহর। ইহার পরে কাপ্তেন সেন্ট্ বেদ হইতে আরম্ভ করিয়া ব্রহ্মা রোগগ্রস্ত মানবের প্রতি দয়া পরবশ হইয়া কিরূপে আয়ুর্বেদের সৃষ্টি করেন তাহার বিষয় বলেন। তিনি দেবাসুরের সাগর মন্থন করিয়া ধন্বন্তরি সমুদ্র গর্ভ হইতে অমৃত হস্তে উত্থাপনের বিষয় ও আলোচনা করেন।

ধন্বন্তরি পৃথিবীতে উপস্থিত হইলে ঋষিগণ মানব সমাজে তাঁহার চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিষয় শিক্ষা দান করিতে অনুরোধ করেন। ফলে তিনি সুশ্রুত-কে শিষ্যরূপে গ্রহণ করেন এবং তাঁহাকে আয়ুর্বেদ শিক্ষা দেন। পরে সুশ্রুত সুশ্রুত-সংহিতা নামক বিখ্যাত অস্ত্র চিকিৎসা বিষয় এক পুস্তক রচনা করেন। সুশ্রুতের শ্যায় চরক ও ঔষধ বিষয়ক বিখ্যাত চরক সংহিতা নামক এক পুস্তক রচনা করেন। ইহাদিগের অগ্রপশ্চাৎ লইয়া মতবৈধ আছে ; কিন্তু উভয়ের লেখার তুলনা করিলে চর-

কের লেখা অধিকতর পুরাতন বলিয়া মনে হয়। অগ্গাণ্ড জাতি এই চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিষয় অবগত হইবার বহু পূর্বে যে সুশ্রুত স্ত চরক এদেশে জন্ম-গ্রহণ করিয়াছিলেন, তাহা আরব ও রোম দেশীয় চিকিৎসকগণের লেখা হইতে প্রমাণিত হয়।

সুশ্রুতের বিষয়ে কাপ্তেন জনফ্টন্ বলেন যে ইনি বিশ্বামিত্রের পুত্র এবং খৃষ্ট জন্মাইবার দুই হাজার বৎসর পূর্বে এদেশে জন্মগ্রহণ করেন। আবার কেহ কেহ ইঁহাকে বুদ্ধদেবের সমসাময়িক ও বলেন। যাহা হউক তাঁহারই মতে আয়ুর্বেদ ছয়টি প্রধান ভাগে বিভক্ত এবং ইহারই দুইটি বিভাগ লইয়া তিনি অস্ত্র চিকিৎসার বিষয় বর্ণনা করেন।

চরকের জন্ম তারিখের বিষয় কিছুই জানা যায় নাই। তাঁহার লেখাগুলি ছাত্র ও শিক্ষকের কথোপকথন সমষ্টি। তাঁহার প্রথম পুস্তকটি ত্রিশভাগে বিভক্ত এবং সেগুলি ঔষধের উদ্ভব ও চিকিৎসকের কর্তব্য লইয়া লিখিত হইয়াছে। ইহাতে ঔষধের গুণাবলি, রোগ এবং তাহার প্রতিকারের বিষয় বিশেষভাবে বর্ণনা করা হইয়াছে। এইরূপভাবে তিনি সমুদয় চিকিৎসা শাস্ত্রের বিষয়ে আটখানি পুস্তক প্রণয়ন করেন।

এই সুশ্রুত ও চরক হইতে বহুদল ও সম্প্রদায়ের সৃষ্টি হয়। ১৮৪৫ খৃষ্টাব্দে ডাঃ ওয়াইজ লিখেন যে অস্ত্র চিকিৎসা বিভাগে দুইভাগে, ঔষধ বিভাগে নয় প্রণালীতে, ভৈষজ্য দ্রব্যজাত বিদ্যাতে তিনভাগে এবং ধাতব প্রস্তুত প্রণালীতে তিনভাগে বিভক্ত করা যায়। ইহাদের ভিতর অন্ততঃ চারিটি একেবারে লোপ পাইয়াছে। বাকিগুলি হইতেই পুরা-

কালীন হিন্দুদিগের চিকিৎসা বিদ্যার গভীর জ্ঞানের পরিচয় পাওয়া যায়।

তিনি যন্ত্র দ্বারা অস্ত্র চিকিৎসার কথা তুলিয়া বলেন যে ইহাকে আটভাগে বিভক্ত করা যায় এবং প্রত্যেক বিভাগ চিকিৎসা করিবার জন্ত সম্পূর্ণ পৃথক যন্ত্র ব্যবহার করা হইত, তাহাদিগকে দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যায়। উহারা কতকগুলি তীক্ষ্ণাশ্র এবং কতকগুলি স্থূলধার। স্থূলধার যন্ত্রই অস্ত্র-চিকিৎসকের নিকট বহুল পরিমাণে দৃষ্টিগোচর হইত। এতদ্ব্যতীত ক্ষতস্থান ধুইবার ও বাঁধিবার জন্ত নানাপ্রকার উপাদান চিকিৎসকের নিকট সর্বদা মজুত থাকিত। এই তীক্ষ্ণাশ্র ও স্থূলধার অস্ত্রগুলি কাপ্তেন সেণ্টের মতে ১২৫ প্রকারের।

Anatomy-ইর কথা তুলিয়া তিনি বলেন যে হিন্দুগণ এই বিদ্যায় বিশেষ পারদর্শী ছিলেন কিন্তু অদ্যপিও যে রূপ মৃত দেহের প্রতি তাহাদিগের অপবিত্রতা ভাব, ইহাতে স্বতঃ-বিদেনীগণের চক্ষে এই গুণের কথা লোপ পাইতে বসিয়াছে। পূর্বের শবব্যবচ্ছেদাঙ্গার পুলিন দ্বারা রক্ষা করা হইত। এবং ছোট ছোট বালকবালিকাদিগকে নাকি হত্যা করিয়া এই স্থানে তাহাদের দেহের পরীক্ষা করা হইত! এই সমুদয় ভুল ধারণা একশত বৎসর পূর্বের ইউরোপেও শুনা যাইত বলিয়া তিনি বলেন। চরকের মতে মনুষ্য দেহে ৩৬০টী অস্থিখণ্ড আছে বলিয়া বিশ্বাস; কিন্তু সুশ্রুত এই সংখ্যাকে ৩০০ শত বলিয়া ধার্য্য করিয়াছেন। তাহারা নানাপ্রকার জটিল এবং চুরুহ অস্ত্রাদির প্রয়োগ (operation) করিতেন এবং অনেকস্থলে রোগীকে পূর্ণজীবন লাভ করিতে দেখা গিয়াছে। দেহের কোন স্থান আবশ্যক হইলে অস্ত্র দ্বারা কাটিয়া বাদ দেওয়া হইত এবং

এমন কি বহু অস্ত্রবিদ্যার নৌশল যাহা সবেমাত্র পাশ্চাত্য জগৎ বাহির করিতে সমর্থ হইয়াছে, তাহা তখনকার হিন্দুদিগের নিকট বিশেষ সুপরিচিত ছিল। পূর্বকালে আধুনিকভাবে operation ঘর নানা-প্রকার বাষ্প দ্বারা সংশোধিত করা হইত। রোগীকে অস্ত্র প্রয়োগ করিবার পূর্বের অগ্নাহারে রাখা হইত। এবং সবেমাত্র আবিষ্কৃত জীবাণু সংক্রান্ত বিদ্যার কথা তুলিয়া কাপ্তেন জনটন বলেন যে ইহার বিষয় তখনকার চিকিৎসকগণ এত অধিক মাত্রায় অবগত ছিলেন যে প্রত্যেক অস্ত্রপ্রয়োগ করিবার কালে, তাহারা নখ, দাড়ী প্রভৃতি কাটিয়া হস্ত বিশেষরূপে ধৌত করিয়া, অস্ত্র প্রয়োগ করিয়া কক্ষে প্রবেশ করিতেন। অস্ত্র প্রয়োগ করিবার কালে তাহারা বিশেষ পৃথক-সুগন্ধপূর্ণ বস্ত্র পরিধান করিতেন। সংজ্ঞালোপ করিবার জন্ত নানাপ্রকার ঔষধ ও তাহাদের সুপরিচিত ছিল।

এইরূপ সুপরিচিত শাস্ত্র কিরূপভাবে লোপ পাইল তাহার বিষয় কাপ্তেন জনটন দুই একটা কথা বলিয়াছেন। তিনি বলেন যে মৃতদেহের প্রতি অপবিত্রতাভাবই এইরূপ সুপরিচিত বিদ্যা লোপ পাইবার একমাত্র কারণ। মধ্য যুগে মৃতদেহ স্পর্শ করিয়া চিকিৎসা বিদ্যার্জন একপ্রকার উঠিয়া গিয়াছিল এবং ক্রমশঃই শাস্ত্রের তত্ত্বগুলি লোপ পাইয়াছিল। তখন অস্ত্র চিকিৎসক অপবিত্র বলিয়া প্রতীতি হইতেন এবং তদীয় হস্তপাক অন্ন অপবিত্র বলিয়া মনুসংহিতায় বর্ণিত হইয়াছে।

কাপ্তেন জনটন হিন্দু আর্ধ্যগণের সুখ্যাতি করিয়া আরও বলেন যে নিউটন জন্মিবার বহু পূর্বের মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিষয় হিন্দুগণ অবগত ছিলেন। এবং হার্ভে রক্ত চলাচলের (Circulation of

blood) বিষয় জ্ঞানিবার বহু শত বৎসর পূর্বে হিন্দুগণ ইহার বিষয় পরিচিত ছিলেন। হিন্দুগণ লৌহের পা এবং এমন কি কৃত্রিম চক্ষু ও নির্যাতন করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন। তাঁহারা নাসিকা ও কর্ণের চতুর্দিকস্থ চর্ম্ম কাটিয়া এই সকল অঙ্গের আকৃতি দানে বিশেষ পারদর্শী ছিলেন এবং এই কারণেই তখন চিকিৎসকের দমনার্থে ঐ সকল অঙ্গ কাটিয়া দেওয়া হইত। তাঁহারা বসন্তের টীকার বিষয় অবগত ছিলেন এবং এই ভীষণ মহামারীর হাত হইতে রক্ষা পাইবার জন্ত টীকা দিবার ব্যবস্থা করিতেন।

হিন্দু চিকিৎসকগণই রোগ এবং তাহার কারণগুলির বিষয় প্রথম গবেষণা করেন। আধুনিক সভ্যজাতি তাঁহাদের নিকট হইতেই ঔষধ প্রয়োগ প্রণালীর বিষয় শিক্ষা করেন। মহাবীর আলেকজান্ডার যখন ভারতবর্ষে আসেন, তিনি কয়েকজন বিজ্ঞ চিকিৎসককে নিজ আবাসে রক্ষা করিতেন এবং ঘোষণা করেন যে তদীয় কোন সেনা সর্পদন্ট হইলে তৎক্ষণাৎ যেন তাহাকে তাঁহার আবাসে পৌঁছাইয়া দেওয়া হয়।

খাত্তাবিদ্যায় হিন্দুগণের সমকক্ষ কেহই ছিলেন না। পূর্বে লিখিত পুস্তক হইতে আধুনিক চিকিৎসার প্রণালীর ভূয়সী দৃষ্টান্ত দেখিতে পাওয়া যায়। এবং এমন কি অধুনা লক্ষণে যে পদ্ধতিতে ভাবী মাতাকে রক্ষা করা হয়, তাহাও হিন্দু চিকিৎসকগণ বহু শতাব্দী পূর্বে তাঁহাদিগের অমূল্য গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন। বিনা কষ্টে সুসন্তান প্রসব করাইতে হইলে মাতাকে সুস্থ ও প্রফুল্ল চিত্তে সদা-মঙ্গল স্থানে রক্ষা করা কর্তব্য, এ বিষয় তাঁহাদিগের অজানা ছিল না। কোন ঋতুতে কোন স্থানে বস-

বাস করিলে (অমুপ বা জংলা) স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তাহার মোটামুটি বিবরণ তাঁহারা শিক্ষা দিয়াছেন।

বিভিন্ন রোগে নানাপ্রকার খাদ্যের ব্যবস্থাও তাঁহারা করিয়াছেন এবং কোন রোগে কিরূপভাবে থাকা কর্তব্য তাহার নিয়মও তাঁহারা লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। শয্যা গ্রহণ ও শয্যা ত্যাগের সময় নিরূপণে তাঁহারা জনসাধারণকে শিক্ষা দিতে প্রান্ত হন নাই। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় হিন্দুদিগের সমকক্ষ কোন জাতি ছিল না এবং কাপ্তেন জনফটন বলেন যে দাঁত পরিষ্কার করিবার জন্ত “দাঁতনের” ব্যবহারই আধুনিক ‘টুথব্রাশ’ আবিষ্কারের বিশেষ সহায় হয়। দন্তের বিভিন্ন রোগে বিভিন্ন প্রকার বৃক্ষের শাখা দাঁতন রূপে ব্যবহৃত হয়।

হিন্দুগণ ঔষধগুলির একটি বিশেষ শ্রেণীবিভাগ করিয়াছেন। এবং কোন সময়ে কোন ঔষধ কোন বৃক্ষ হইতে আহরণ করা উচিত, কাহার বন্ধন এবং কাহারই বা শিকড় লইতে হইবে এবং কাহারই বা পত্র আবশ্যক এবং কি প্রণালীতে ঔষধ করিতে হইবে ইহার বিস্তীর্ণ বিবরণ পাশ্চাত্য জাতি হিন্দুগণের নিকট হইতেই শিক্ষালাভ করিয়াছেন। এই সমুদয় ঔষধ ও তাহার প্রস্তুত প্রণালী হিন্দুদিগের নিকট হইতে আরব দেশে ও গ্রীসে পৌঁছায় এবং এই সকল স্থান হইতেই আধুনিক সভ্য জগতে প্রবেশলাভ করিয়াছে।

কাপ্তেন জনফটন বলেন যে হিন্দুগণ কেবলমাত্র যে মানব চিকিৎসায় ব্যস্ত ছিলেন তাহা নহে, তাঁহারা পশু চিকিৎসায় বিশেষ পরদর্শী ছিলেন। তাঁহারা মানবের ছায় পশুদিগের হাসপাতাল নির্মাণ করিয়া ছিলেন এবং এইসকল চিকিৎসালয়ের ব্যয়ভার রাজকোষ বহন করিত। বৌদ্ধযুগে এইরূপ বহু চিকিৎ-

সালয় রাজপথের দুইধারে সরকার কতৃক রক্ষা করা হইত, এবং বিনা খরচায় পশু সমূহের চিকিৎসা করা হইত। অদ্যাপিও ইহার চিহ্ন যথেষ্ট পরিমাণে দৃষ্টিগোচর হয়।

বক্তৃতা শেষে কাপ্তেন জনকন সেন্ট বলেন যে প্রকৃতপক্ষে ভারতবর্ষের জায় মহাদেশেই চিকিৎসা

বিজ্ঞানের জন্ম হইয়াছিল এবং গ্রীসকে ইহার ধাত্রী আখ্যা দেওয়া যাইতে পারে। ভারতে যাহাতে পুনরায় এই বিজ্ঞানের প্রচলন হয় তাহার জন্ম বিস্তর চেষ্টা হইতেছে এবং অচিরে ইহার উদ্ধারের আশা করা যায়।

মাতৃ-মঙ্গল

(প্রথম পত্র)

মহাশয়া,

গর্ভাবস্থায় প্রায়ই নানারকম অসুখের সূত্রপাত হয়। আজ আপনাকে সেই বিষয়ে কিছু উপদেশ দোবো।

পায়ের শিরা জড়িয়ে যাওয়া বা ফুলে উঠা গর্ভাবস্থায় প্রায়ই ঘিপজ্জনক। এক সঙ্গে খুব বেশীক্ষণ দাঁড়িয়ে না থাকলে সেরকম হবার সম্ভাবনা থাকবে না। যদি পায়ের শিরা বেশী ফুলে উঠে তো আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন।

যদি আপনার অর্শ থাকে তাহলেও চিকিৎসকের মত নিতে ভুলবেন না। যদি অর্শ খুব বেশী হয় তো সব সময়েই কোমরের নীচে বালিশ রেখে শোবেন। কোষ্ঠকাঠিন্য যেন কোনমতেই না হয়। যদি যন্ত্রণা হয় তো ঠাণ্ডা বা গরম “কমপ্রেস” দিলে যন্ত্রণার লাঘব হবে। পেটের অসুখ হলে কিম্বা কোষ্ঠ কাঠিন্য হলে যন্ত্রণা বাড়বার সম্ভাবনা। যাতে বাছে পরিষ্কার হয় এমন শাকশজী ফল ইত্যাদি খাবেন। জল যত পারবেন খেতে কুষ্ঠিত হবেন না।

ঋতুর সময়ে সময়েই গর্ভশ্রাব হবার ভয়। সেই সময়টা একটু বেশী সাবধান হবেন। বেশী পরি-
শ্রম করবেন না। সেলাইয়ের কল চালাবেন না। ব্যায়াম কম নেবেন আর বিশ্রামের সময় বেশী করবেন। যদি আপনার আগে কখনও গর্ভশ্রাব হয়ে থাকে তো প্রতিমাসেই ঋতুর সময় তিন চার দিন একেবারে শুয়ে কাটাবেন। রক্ত বেরোন হাতে পায়ে খিল ধরা এই দুটিই গর্ভশ্রাবের পূর্ব লক্ষণ। এর মধ্যে কোনও একটির লক্ষণ প্রকাশ পেলেই শয্যা আশ্রয় করবেন, আর চিকিৎসককে খবর পাঠাবেন। তিনি হয়তো আপনার গর্ভস্থ শিশুর প্রাণরক্ষা করতে পারবেন; আপনাকেও অনেক গুরুতর বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারেন। আপনার শরীর থেকে যা কিছু নির্গত হবে সব তাঁর পরীক্ষার জন্য রাখবেন। যদি গর্ভশ্রাব হয় তো আপনাকে অনেকদিন শুয়ে কাটাতে হবে। স্বাভা-
বিক প্রসব হ'লে যে সাবধানতা মেওয়া দরকার গর্ভশ্রাবে তার চেয়েও বেশী সাবধানতা নিতে হবে; কেননা গর্ভশ্রাব হলে শরীরের অভ্যন্তরে যে বিপর্যয় ঘটে তাথেকে সেরে উঠতে বেশী সময় লাগে।

আপনি নিশ্চয়ই অন্ততঃ মাসে একবার চিকিৎসককে দিয়ে আপনার শ্রাব পরীক্ষা করাচ্ছেন ও তাঁর পরামর্শ নিচ্ছেন। আপনি তাঁর দর্শনীর পরিমাণ জেনে রাখবেন। প্রসবের খরচের জন্য কিছু কিছু জমাতে ভুলবেন না। একজন ধাত্রীরও জোগাড় করবেন। প্রায় ২০ সপ্তাহ আপনার ধাত্রীর প্রয়োজন হবে।

যদি আপনার হাঁসপাতালে প্রসব হওয়া বাঞ্ছনীয় মনে হয় তো এখন থেকেই তার বন্দোবস্ত করে রাখুন।

আপনার বিখন্ত

স্বাধীনতা বনাম ম্যালেরিয়া।

লেখক- শ্রীবিমলচন্দ্র রায়।

বড় বড় নেতারা আজকাল স্বাধীনতা সংগ্রামে বড়ই বিব্রত আছেন। এ শ্মশান পল্লীর দিকে তাকাইতে তাঁহারা ফুরসৎ পাইতেছেন কৈ ? তাঁহারা কংগ্রেস কাউন্সিল লইয়া লম্বা, চওড়া বক্তৃতা আওড়াইতেছেন। দেশকে জাগাবার জগু তাঁহারা কত অর্থব্যয় করিতেছেন, কত শারীরিক, মানসিক, ক্লেশ ভোগ করিতেছেন। কিন্তু দেশ ত আগে না। দেশ জাগিবে কি করিয়া ? প্রাণ থাকিলে ত জাগিবে ? তাঁহারা মস্তকের ঘাম পায়ে ফেলিতেছেন দেশকে স্বাধীন করিবার জগু, কিন্তু স্বাধীন করিবেন কাহাদিগকে ? শুধু বৃক্ষ, লতা, পাতা, ব্যাঘ্র, ভল্লুকে পরিপূর্ণ দেশকে, না দেশের মানুষকে ? দেশের মানুষকে করিবেন বলিয়া ত মনে হয় না, কেন না, দেশ স্বাধীন করিবার পূর্বেই গ্রামে গ্রামে মানুষ বলিয়া কোন জীব তাঁহাদের চক্ষে পড়িবে না। আজ পল্লীর যে অবস্থা তাহাতে পল্লী যে অল্পকাল মধ্যেই জনশূণ্য হইবে তাহাতে আশ্চর্য্যের কিছুই নাই। আমাদের দেশের নেতারা উচ্চ উচ্চ বিষয় লইয়া মস্তক ঘামাইতেছেন বলিয়া বোধ হয়, তাঁহাদের মস্তকে পল্লীর দুর্দশার প্রতীকারের চেষ্টা ততটা প্রয়োজনীয় বোধ হইতেছে না। শ্মশান-তৈরবের স্থায় তাঁহারা সহরে আশ্ফালন করিতেছেন, সঙ্গে সঙ্গে ভূত, প্রেত প্রভৃতির ন্যায় কতকগুলি হজুকপ্রিয় লোক যোগ দিতেছে। নেতারা ভাবিতেছেন, দেশ স্বাধীন হইবার আর বিলম্ব কি ? কিন্তু তাঁহারা ভাবিতেছেন না যে, যে দেশের লোকসংখ্যার প্রায় পনের আনা পল্লীবাসী এবং বাহারা রোগে, শোকে,

দারিদ্র্যে প্রতিদিন শত শত করিয়া এই সংসার হইতে বিদায় লইতেছে, স্বাধীনতা সম্বন্ধে বাহারা সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ, সেই পল্লীবাসীকে মৃত্যুর করাল কবল হইতে রক্ষা না করিয়া, তাহাদের দুঃখের ভার মোচন করিবার প্রয়াস না করিয়া, সহরে বসিয়া বৃথা আশ্ফালন করা অরণ্যে ক্রন্দনের তুল্য। যাক্, বড় বড় নেতারা বাহা করিতেছেন, বোধ হয় আমাদের মঙ্গলের জন্যই করিতেছেন, এখন আমরা নিজেদের পথ নিজেরাই দেখি। অনর্থক তাঁহাদিগকে সহর হইতে এ হীন পল্লীর দিকে তাকাইবার বৃথা অনুরোধ করিয়া তাহাদের অমূল্য সময়ের অপচয় করাইতে ইচ্ছা করি না। এখন “চাচা আপন বাঁচা” এই মহামন্ত্রে নিজেরাই দীক্ষিত হই।

এস ভাই পল্লীভ্রাতাগণ। আজ আমরা বাহাতে নিজেকে স্বাস্থ্য, প্রাণ বাঁচাইতে পারি, সে জন্য চেষ্টা করি। আমাদের সম্মুখে অসংখ্য কাজ পড়িয়া আছে ; সেগুলি আমরা নিজেরা সম্বলিত হইয়া করি ; নহিলে, অল্পদিনের মধ্যেই আমাদের অস্তিত্ব লোপ পাইবে। জানিও আজ আমাদের এই শোচনীয় অবস্থাতে, কাহারও সহানুভূতির একফোঁটা চোখের জল ও পড়িবে না। আমরা এতদিন বাঁহাদের মুখপানে চাহিয়াছিলাম, তাঁহারা আমাদের প্রকৃত কেহই নন। তাঁহারা এখন অন্য নেশায় বিভোর। তাঁহারা সংগ্রামে মত্ত। তাঁহাদের ধন আছে, বল আছে, তাই তাঁহারা স্বাধীনতা সংগ্রামে ক্ষেপিয়াছেন। আমাদের যে আমিষ নাই ; আমরা কিসে তাঁহাদের সুরে সুর মিলাইব। তাঁহাদের সঙ্গে আশ্ফালন

করিবার শক্তি আমাদের কোথায়? তাঁহারা বক্তৃতা মধ্যে ১২ ঘণ্টা বক্তৃতা দিতেছেন, কিন্তু সে বক্তৃতা শুনিবার আমাদের যে আর ঐশ্বর্য্য নাই। আমাদের অবস্থা এখন “বল মা তারা বাঁচি কিসে?” হইয়াছে। যাক্, এখন আমাদের বাঁচিতে হইলে প্রথমে রোগের প্রতিকারের দিকে মনোনিবেশ করিতে হইবে। আজ আমাদের মাতা, কাল ভ্রাতা, পরশু পুত্র মরিতেছে, ইহা শুধু চক্ষে দেখিয়া চূপ করিয়া থাকিলে চলিবে না। প্রতিকারের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে হইবে। প্রত্যেক রোগের মূল কারণ এবং প্রতিকারই বা কি, তাহা সবিশেষ অবগত হইয়া রোগ নির্মূল করা ছাড়া, আমাদের প্রাণ রক্ষার আর অন্য উপায় নাই। আজকাল ম্যালেরিয়াই আমাদের প্রধান শত্রু। বর্তমান মাস হইতেই ম্যালেরিয়া ভীষণভাবে দেখা দিবে। কোথাও কোথাও পূর্বে হইতেই আরম্ভ হইয়াছে। এখন এই ম্যালেরিয়ার কারণ ও প্রতিকার কি, তাহাই আমি বলিতে চেষ্টা করিব। অবশ্য অনেক শিক্ষিত ব্যক্তির নিকট আমি যাহা বলিতেছি তাহা, গিলিত চর্ব্বনের ন্যায় হইবে, কিন্তু তাঁহাদের নিকট বলা আমার উদ্দেশ্য নয়। আমার ন্যায় ভুক্তভোগী পল্লীভ্রাতাদের নিকট ত্র সঙ্ক্ষে সাধ্যানুসারে বলাই আমার উদ্দেশ্য।

ম্যালেরিয়া ব্যাধি কি ?—

সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম একপ্রকার উদ্ভিজ্জীবানু আমাদের শরীর মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করিয়া এই ব্যাধি জন্মায়।

ম্যালেরিয়ার কান্ড কি ?—

এনোফিলিস নামক মশকী দ্বারা ঐ রোগের বীজ একের শরীর হইতে অন্যের শরীরে সংক্রামিত হয়। অবশ্য এই মশকী নিজে ম্যালেরিয়ার বীজ উৎপাদন করে না; ইহারা কোন ম্যালেরিয়াগ্রস্ত রোগীকে

দংশনের পর যদি একজন সুস্থ ব্যক্তিকে দংশন করে, তবে ঐ সুস্থ ব্যক্তি অচিরেই ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। বর্ষাকালের পর এই মশকীর বংশ অত্যধিক হয় বলিয়া এই সময় ম্যালেরিয়ার প্রকোপ ও খুব বেশী হয়। খালে, বিলে, জলাশয়ে, খানের ক্ষেতে এনোফিলিস মশকী ডিম পাড়ে এবং ইহা হইতে ঐ মশকের বংশ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। তারপর তাহারা আবর্জ্জনায়, জঙ্গলে, অন্ধকার সেন্টসে স্থানে বাস করে। যাহারা এরূপ স্থানে বাস করে, তাহারাই ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। পল্লীগ্রামে সাধারণতঃ বাসভবন গুলি অপরিচ্ছন্ন, সেন্ট সেন্টে, উপযুক্ত রোদ্র বায়ুহীন জন্য ম্যালেরিয়া বিস্তৃত লাভ করে। পল্লীবাসী প্রায় বারমাসই রোগে ভুগিয়া শীর্ণকায়। শুধু রোগের জন্য নয়, পুষ্টিহীন খাদ্যের অভাবে ও বটে। খাচ্ছাভাবে ম্যালেরিয়ার সঙ্গে যুঝিবার শক্তি তাহাদের নাই। অল্পেতেই তাহারা ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়। এটা ঠিক, স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে, রোগ প্রতিষেধ শক্তিও যথেষ্ট থাকে, নহিলে অল্পেতেই রোগের বশতা স্বীকার করিতে হয়।

ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায়—

আমাদের সমবায় চেষ্টাতে এই ম্যালেরিয়া নিবারণ হইতে পারে সন্দেহ নাই। এখন যাহাতে আমরা সকলেই নিজেদের সামান্য স্বার্থের দিকে দৃষ্টি না করিয়া সজ্জবদ্ধ হইয়া এই যমের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারি সেই চেষ্টা করি। পূর্বেই বলিয়াছি, এনোফিলিস নামক মশকীদ্বারা এই রোগ বিস্তার লাভ করে এবং এই মশকী খানা, ডোবাতে ডিম পাড়িয়া বংশবৃদ্ধি করিয়া থাকে। সুতরাং এ মশকের জন্মস্থান, বাটী প্রভৃতি ধ্বংস করা ছাড়া অন্য উপায় নাই।

১। গ্রামে যে সকল খানা, ডোনা আছে, সেগুলি ভরাট করিতে হইবে।

২। গ্রামের ভিতরে এবং আশে পাশের জঙ্গল পরিষ্কার করিতে হইবে, কারণ মশক দিবসে ঐ সমস্ত জঙ্গলে আশ্রয় গ্রহণ করে।

৩। যে সমস্ত জলাশয় ভরাট করিতে প্রথমতঃ সাধাভীত মনে হইবে এবং যেখানকার পচা জল নিকাশের উত্তম ব্যবস্থা করা যাইবে না, সেখানে মশকের ডিম্ব নাশক ঔষধ প্রয়োগ করিতে হইবে। কেরোসিন তৈল এবং আলকাতরা ঐ সমস্ত জলাশয়ে ছড়াইতে হইবে।

৪। জল নিকাশের উত্তম ব্যবস্থা করিতে হইবে। নর্দমা দ্বারা এই জল নিকাশের ব্যবস্থা করিতে হইবে। অথবা খাদ কাটিয়াও এ কার্য সম্পন্ন হইতে পারে, তবে সেই খাদে মশকের উৎপত্তি না হয়, এ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

৫। গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। কোনরূপ আবর্জনা যাহাতে গৃহে এবং বাটার আশে-পাশে না থাকে, সকলেরই এ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

৬। উত্তম পানীয় জলের ব্যবস্থা করিতে হইবে। জন সাধারণের নিকট হইতে চাঁদা সংগ্রহ করিয়া যাহাতে অন্ততঃ পক্ষে ২।১টা নলকূপ গ্রামে হয়, সে চেষ্টা করিতে হইবে। পুষ্করিণী ও কূপের জল অপেক্ষা নলকূপের জল নিরাপদ। কারণ, নলকূপের জলে রোগ সংক্রামিত হইতে পারে না এবং মশক জন্মিবার ভয় ও নাই।

৭। প্রত্যেকের বাসভবনে যাহাতে প্রচুর আলো ও বিশুদ্ধ বায়ু আসিতে পারে, তাহার উপায় করিতে হইবে। কারণ, অন্ধকার স্থানই মশকের প্রিয় বাসভবন।

৮। পল্লীগ্রামে মাটির হাঁড়ী, কলসী প্রভৃতি ঝোপে, জঙ্গলে থাকিতে দেখা যায়। বৃষ্টির জল তাহাতে জমিয়া মশকের স্রষ্টি করে, সুতরাং জল জমিয়া থাকিতে পারে, একরূপ পাত্রসকল নষ্ট করিতে হইবে।

ম্যালেরিয়া নিবারণ সম্বন্ধে কতিপয় প্রয়োজনীয় বিষয় জন সাধারণকে শিক্ষা দিতে হইবে এবং সকলেই যাহাতে সে গুলি পালন করে, সে চেষ্টা করিতে হইবে। যথা—

(ক) প্রত্যেকেই মশারী ব্যবহার দ্বারা নিজেকে মশকের হাত হইতে রক্ষা করিবে —

(খ) ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিকে পৃথক মশারীর মধ্যে রাখিবার ব্যবস্থা করা —

(গ) পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা ও রাখা —

(ঘ) রৌদ্র, বায়ু গৃহে আসিবার জগ্ৰ উপযুক্ত জানালা রাখা এবং দিবসে সেগুলি খুলিয়া দেওয়া —

(ঙ) ম্যালেরিয়ার সময়, হস্ত, পদ, শরীর অনাচ্ছাদিত না রাখা

(চ) প্রত্যেক গৃহস্থকে সন্ধ্যাকালে গৃহে ধুনা দেওয়া।

(ছ) ম্যালেরিয়া জ্বরে কুইনাইন সেবন করা—

পূর্বেই বলিয়াছি আমাদের সমবায় চেষ্টা ভিন্ন এ কার্য সম্পন্ন একরূপ অসম্ভব। প্রত্যেক গ্রাম-বাসীকেই নিজেদের গ্রামের উন্নতির জগ্ৰ যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে হইবে। গ্রামের প্রত্যেক যুবককেই মিলিত হইয়া একটা সমিতি গঠন করিতে হইবে। এবং নিজেদের গ্রামের সংস্কারের জগ্ৰ পালাক্রমে কার্য করিতে হইবে। অভ্যাস অনুযায়ী পরস্পর দলাদলি না করিয়া, প্রত্যেকেই “আমার পূণ্যভূমি পল্লীভবনের জগ্ৰ পরিশ্রম করিতেছি” ইহাই

ভাবিয়া কার্য করিতে হইবে। অবশ্য দশজনের
প্রাণেই এই ভাব আসা চাই, নহিলে পরস্পর পর-
স্পরের প্রতি ঘেঁষা ঘেঁষীর ভাব পোষণ করিলে, ত্র
মহৎ কার্য সম্পন্ন হইবে না। “একের বোঝা দশের
লাঠি” এই প্রবাদ অনুসারে কার্য করিলে অচিরে

কার্য সমাধান সহজ সাধ্য হইবে সন্দেহ নাই।

ভাই পল্লীযুবকগণ! এস আমরা কিছুদিন
স্বাধীনতা সংগ্রামে রিরত থাকিয়া, ম্যালেরিয়া সংগ্রামে
উঠিয়া পড়িয়া লাগি।

কথায় বলে ‘আপনি বাঁচলে বাপের নাম।’

শ্রীরামকৃষ্ণ মিশন হইতে প্রচারিত রোগীর সেবা।

বহুরূপে সম্মুখে তোমার, ছাড়ি কোথা খুঁজিছ সৈথর ?
জীবে প্রেম করে সেই জন, সেই জন সেবিছে সৈথর।

—স্বামী বিবেকানন্দ

অবস্থা বৈশিষ্ট্য—বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে চিকিৎসা
এবং সেবা (nursing) করা এ দেশে একপ্রকার
অসম্ভব। আজ যাহা পাশ্চাত্য জগতে সম্ভব হইয়াছে
তাহা এদেশে সম্ভবপর হইতে পারে না বলিয়া বাধ্য
হইয়া সেবা করিতে যাইয়া দেশকাল অনুযায়ী আমা-
দিগকে যে সকল প্রথা অবলম্বন করিতে হয়—
নিম্নে তাহাই বিবৃত হইল :—

কলেক্টা :—Bed Pan এর পরিবর্তে সুপারি
গাছের খোল—অস্থায়্য সরা।

Spittoon এর পরিবর্তে ছোট ভাঁড়ে ছাই দিয়া
খুরি চাপা দিয়া রাখা।

Urinal ” ” ছোট মালসা।

Oil Cloth ” ” নীচে কলার কচি
পাতা—অথবা মান
পাতা তার উপরে
কাগজ।

Soap and Lotion ” ” গন্ধক চূর্ণ ও চূর্ণ সিদ্ধ
করিয়া সেই জলে হাত
ধোয়া। অথবা মাটি
দিয়া হাত ধুইয়া তার-
পিন মাখা।

কলেরা রোগে :—মল মূত্র বমী—কোন বড়
পাত্রে কিছু জল ও তন্মধ্যে গন্ধক চূর্ণ দিয়া সিদ্ধ
করিয়া মাটি চাপা অস্থায়্য ডাক্টবিনে ফেলিয়া দিতে
পারিলে ভাল হয়—খোলা ডাক্টবিনে কলেরা বীজাণু
নষ্ট না করিয়া ফেলিয়া দেওয়া উচিত নহে। রোগীর
মল মূত্র বমী বীজাণুশূন্য করিবার পূর্ব পর্য্যন্ত
ঢাকিয়া রাখা বিধেয়। যাহাতে মাছি না বসিতে
পারে। সেবকগণের পোষাক সুবিগ্ৰস্ত হওয়া
আবশ্যক যাহাতে বমী বা মল লাগিতে না পারে
—হাতের নখ খুব ছোট থাকা উচিত যাহাতে নখের
মধ্যে ময়লা জমিয়া না থাকে। সেবা অন্তে সেবক-
গণের পোষাক ছাড়িয়া ভাল করিয়া হাত পা ও মুখ
ধুইয়া আহাৰ করা কর্তব্য।

ম্যালেরিয়া :—রোগীকে পরিষ্কার বিছানায়
এবং মশারির নীচে রাখিবে বিশেষতঃ রাত্রে। এ
রোগ মশা দ্বারা সংক্রামিত হয়। রোগীর খাটিয়া
সর্বদার জন্য ছারপোকা মুক্ত রাখিতে সেবকগণ যত্ন
পরায়ণ থাকিবে।—এ রোগে বেশী খাওয়া, বেশী
হাঁটা চলা—বেশী ঘুমান—বেশী জাগিয়া থাকা বেশী
উপবাস করা একেবারে বর্জন করিয়া যুক্ত আহারী
—যুক্ত বিহারী হইতে হইবে। ঠাণ্ডা লাগান, পরি-
শ্রম করা নিষিদ্ধ।

বসন্ত :—শীতের প্রারম্ভে ইংরাজী টিকা লওয়া কর্তব্য। এই টিকার উপকারিতা দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না—শিশুকাল হইতে এই টিকা প্রত্যেক তিন বৎসর অন্তর ৩ বার এবং পরে ৫ বৎসর অন্তর লওয়া বিধেয়। কিন্তু কোন বৎসর মারীভয় উপস্থিত হইলে সে বৎসর লওয়া উচিত।

রোগীকে পৃথক ঘরে রাখিবে—এ রোগে যাহারা সেবা করিবে তাহারা পারস্পক্ষে বাহিরের লোকের কোন সংস্রবে আসিবে না। উহা অসম্ভব হইলে পরিধেয় বস্ত্রাদি ত্যাগ করিয়া উত্তম রূপে হাত পা ধুইয়া আসিতে পারে। এই রোগের বীজাণু বাতাস ও মাছির দ্বারা সংক্রামিত হয়। স্ফোটক গুলি শুকাইবার সময় বিশেষ সতর্কতা রাখা প্রয়োজন কারণ রোগের বীজাণু পরিত্যক্ত খোশাতে আবদ্ধ থাকিয়া উহার সূক্ষ্মাংশ বাতাসে চালিত হইয়া রোগ ছড়াইয়া দেয়। সেইজন্য প্রতিশেধ কর্ত্তে তৈলাক্ত কোন পদার্থ (Castor oil) রোগীর গায়ে মাখাইয়া রাখিলে—ঐ সকল সূক্ষ্মাংশ ভরি হওয়ায় বায়ু দ্বারা চালিত হইতে পারে না। স্ফোটক ক্ষতে পরিণত হইলে তাহাতে মাছি বসিয়া বীজাণু অন্যত্র ছড়াইতে পারে এইজন্য রোগীকে মশারির মধ্যে রাখিবে। এই বীজাণু এত সূক্ষ্ম যে অতি উৎকৃষ্ট অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে আধুনিক বৈজ্ঞানিক উপায়েও ইহা চোখে ধরা পড়ে না।

রোগীর বিছানায় নিম্ন পাতা প্রথমে ছড়াইয়া দিবে—পরে কচি কলাপাতায় মাখম অথবা বিশুদ্ধ রেডীর তৈল মাখাইয়া রোগীকে শোয়াইবে। Oil cloth ব্যবহার করিলে উহা রোগীর গায়ে আটকাইয়া যায়—ইহাতে স্ফোটক গুলি ছিড়িয়া ক্ষতে পরিণত হয়।

নিমোনিয়া :—রোগীর গয়ের যেখানে সেখানে ফেলিতে দিবে না। উহা লোসন যুক্ত পাত্রে ধারণ করিবে এবং ঢাকিয়া রাখিবে। ঠাণ্ডা লাগিয়া নিমোনিয়া হয় একরূপ ধারণা থাকায়—অনেকেই রোগীর ঘরের দরজা জানালা উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া রাখে ইহা অত্যন্ত অন্যায—সকল রোগেই বিশুদ্ধ বায়ু রোগীর কল্যাণের জন্য একান্ত প্রয়োজন। বিশেষতঃ নিমোনিয়া রোগেতে যেহেতু শ্লেষ্মা দ্বারা ফুসফুসের অনেক অংশ বায়ু চলাচল হইতে বঞ্চিত হওয়ায়—রোগীর রক্ত বিষাক্ত হইয়া উঠে। সেইজন্য—যে সামান্য ক্রম কার্য্যাকরী থাকে—তাহাতে বিশুদ্ধ বায়ু যাতায়াত করিলে রোগীর পক্ষে অনেক মঙ্গল।—জন বহুল নগরীতে বায়ু বিশুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া সম্ভব হয় না সেজন্য রোগের প্রথম অবস্থায় ডাক্তার ব্যবস্থা করিলে রোগীকে Oxygen Gas দেওয়া একান্ত সমীচীন। অনেক বাড়ীতে পূর্বে Gas দিয়া রোগী না বাঁচায় তাহাদের Gas এর উপর অশ্রদ্ধা জন্মায় এবং Gas দিতে আপত্তি করে ইহা ভুল ও অন্যায।—

যক্ষ্মা হ'তে রক্ষার উপায়।

লেখক শ্রী হরেন্দ্রনাথ সিংহ কবিভূষণ।

সহরে হোটেল আর চায়ের দোকান,
দিনে দিনে বাড়িতেছে চাক্ষুষ প্রমাণ।
সরবৎ গ্রীষ্মকালে হেথা খায় লোক,
তরল পদার্থ পানে ভাবে স্বর্গলোক।
বাহা কিছু মুখ প্রিয় ধারে মিলে যায়,
ইহার মতন আর সুবিধা কোথায়।
ক্ষণিকের তৃপ্তিলাভে আসে কত প্রাণী,
কয় তারা স্বরাজের ভবিষ্যৎ বাণী।
কিন্তু হায় একবার ভাবেনা'ত কেহ,
অলক্ষ্যে রোগের বীজ প্রবেশিল দেহ।
অলর্ক বিবের মত বিস্তারিয়া প্রাণে,
অবশেষে একদিন বৃকে ব্যথা আনে।

লোকে বলে, স্বাস্থ্য ভালো, কেন রক্তপাত,
ওরে ভ্রান্ত নর! এবে দাবা বোড়ে মাত।
বৈজ্ঞানিক বলিয়া যায় এরে যক্ষ্মা কয়,
সমুদ্রে পাঠায়ে দাও থাকিতে সময়।
এরূপে যক্ষ্মা রোগ বাড়ে ঘরে ঘরে,
কাপে, গ্রাসে এঁটো খেয়ে কাল ব্যাধি ধরে
যক্ষ্মা রোগী যে খালায় খাইল বসিয়া,
অন্য লোক সেই খালে খায় যে আসিয়া।
কেমনে জানিবে বল ব্যাধি আছে কার,
নিজ দোষে মোরা শুধু হই ছারখার।
যক্ষ্মারোগ দিনে দিনে বাড়িতেছে তাই,
চা'খানা, হোটেলের আর খেয়ে কাজ নাই।

মনে রাখিবেন—

হাজার করা ৩১০টি শিশু এক বৎসরের মধ্যে
কলিকাতায় মারা যায় এর প্রতিকার একটু
চেষ্টা করিলেই হয়।

বিবিধ

রেডিয়ার—রেডিয়ার আবিষ্কার বেশী দিন হয় নাই। রেডিয়ার আবিষ্কারের সঙ্গে সঙ্গে বৈজ্ঞানিকগণ বুঝিয়াছিলেন যে রেডিয়ার অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, এবং ইহা অনেক কাজে আসিবে। সম্প্রতি প্রফেসর রিগড্ একটা বক্তৃতায় প্রকাশ করিয়াছেন যে রেডিয়ারের দ্বারা ক্যান্সার রোগ আরোগ্য সহজসাধ্য হইবে। এই আবিষ্কার চিকিৎসা জগতে যে কত বড় তাহা আর বুঝাইতে হইবে না।

কলিকাতার ডেজাল বি—কলিকাতার “বি”তে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ডেজাল থাকে—এবং সাধারণত ডেজিটেবল বিই ডেজালরূপে ব্যবহার করা হয়। এই ডেজিটেবল বি পরীক্ষার পক্ষে অত্যন্ত আবাস্যকর ইহা বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ সকলেই স্বীকার করেন। ডেজিটেবল বিএর ব্যবহার বাহাতে বন্ধ হয় তাহার পক্ষে গভরমেন্টের দৃষ্টি থাকে। উচিত—গভরমেন্ট ইচ্ছা করিলে উহা সহজেই বন্ধ হইয়া যায়। চেষ্টা করা দূরের কথা ভারত গভরমেন্টের ইচ্ছাই নহে যে ডেজিটেবল বিএর ব্যবহার বন্ধ হয়। গভরমেন্ট চেষ্টা না করিলে কর্পোরেশন ইত্যাদির দ্বারা উহার ব্যবহার বন্ধ করা দুঃসাধ্য ব্যাপার। কলিকাতা কর্পোরেশন সম্প্রতি ডেজিটেবল বিএর বাহাতে ব্যবহার বন্ধ হয় তাহার জন্য বিশেষ চেষ্টা করিতেছে—এই চেষ্টা কতদূর সফল হইবে তাহা বলা শক্ত তবে মিউনিসিপ্যালিটির বাজার ইত্যাদিতে কর্পোরেশন ডেজিটেবল বিএর বিক্রয় বন্ধ করিতে পারে।

শ্রাব্য আশুতোষের স্মৃতি সন্মতি—শ্রাব্য আশুতোষের স্মৃতি সন্মতির জন্য একটা সমিতি গঠন হইয়াছিল—এই সমিতি আশুতোষের স্মৃতি সন্মতির জন্য যে কি করিয়াছে তাহা আমাদের জানা নাই। তবে

সম্প্রতি বোধ হয় এই সমিতিরই প্রচেষ্টায় কলিকাতা কর্পোরেশন সমিতির হস্তে শ্রাব্য আশুতোষের স্মৃতি সন্মতি পাবলিক হল এবং পাঠাগার তৈয়ারীর জন্য হাজরা পার্কে দশ কাঠা জমি দিয়াছে। শ্রাব্য আশুতোষের গৃহে তাঁহার ব্যবহৃত বহু সংখ্যক পুস্তক আছে, আশুতোষের বোধ্য সন্ধানগণ বোধ হয় সেই পুস্তকের কতকাংশ ঐ পাঠাগারে দান করিবেন।

সম্পাদকীয়া বাহ্যের সম্পাদক ডাঃ ব্রজেননাথ গাঙ্গুলী মহাশয়ের একমাত্র পুত্র শ্রীমান্ অজিতকুমার গাঙ্গুলী এ বৎসর বি, এ, পরীক্ষার অর্থশাস্ত্র (Economics) সম্বন্ধে Honours পাইয়া বিলাত যাত্রা করিয়াছেন। সেখানে এই শাস্ত্র অধিকতর উত্তমভাবে শিক্ষা করা ও ব্যবহারাজীব হওয়াই উদ্দেশ্য। সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা যে একেবারে চেষ্টা না করিবেন এমনত বলা যায় না। ব্রজেনবাবুর একটা ভ্রাতা শ্রীমান্ অনিল গাঙ্গুলী ভারতবর্ষে যে সিভিল সার্ভিস পরীক্ষা হয় তাহাতে উত্তীর্ণ হইয়া সরকারের খরচার আরও শিক্ষার্থে বিলাত গিয়াছেন ও দুই বৎসর পরে পাকা সিভিলিয়ান হইয়া ফিরিবেন।

নূতন রোগ—সম্প্রতি বোম্বাই প্রদেশে এক রকম নূতন রোগ দেখা দিয়াছে। চিকিৎসকেরা নানারকম গবেষণা করিয়া ও রোগটির প্রকৃত তথ্য নিরাকরণ করিতে এ বাবৎ সর্ঘর্ষ হন নাই। এই রোগের উপসর্গ স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে প্রায় তিন সপ্তাহ ধরিয়া রোগী প্রবল জ্বর ভোগ করিবার পর গলার ভিতর টাকরার মধ্যে ও জিহ্বাতে একরূপ গুটিকা দেখা দেয় এবং ইহা অশেষ কষ্ট-কর। কেহ কেহ বলেন ইহা Streptococcus জাতীয় বীজাণু কর্তৃক আক্রান্ত হইবার ফল।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির
মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN 693-B



(p-Aminophenylstibinic - acid Diethylamine)

কলিকাতা প্রাদেশিক রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দোষিত হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এন্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	০.১ ”
”	”	০.২ ”
”	”	০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্য ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অন্যান্য জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, পি. সি. বায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল ট্রিনিফর্মেন্ট

স্বৈত বিশেষ ভাবে
প্রসংগিত।



জেরের অর্ধিতীয় ওষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
৪০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৫০/০ চৌদ্দ আনা।

ছোট বোতল ৮ দাগ
৥০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ১০/০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেনসিয়া, অম্লশূল, পেট
কাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য্য ফলপ্রসূ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১০/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১০/০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০/০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাঁপানি ও কাসির একমাত্র মহোষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীসারি
পরিচিতি ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক সঙনির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই চাঁপ কমে
১ দিনেই অসুস্থতার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১৫ ডজন ১৫৫ গাটল সতন্ত্র
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবকৃষ্ণের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

জগদ্বিখ্যাত

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর বাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র

হৃদয় পাগল ও সর্পপ্রকার ব্যুরোগগ্রস্ত রোগ

আরোগ্য হইয়াছে। মুছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া

অথবা প্রায়িক হৃদয়লতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।

পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।

প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৫ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অগ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অগ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
থবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোস্তর। রিপ্লাই কার্ড কিংবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
বাঁধিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত
করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাইতে হয়।

অল্পীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্রুক ভাঙ্গিয়া গেলে
তৎক্ষণাৎ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন থখন বন্ধ করিবেন,
ব্রুক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদক)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটক্রমঃ পালের
এডওয়ার্ডস্টোনিক
গ্যান্ট-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক।

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শাস্তি
কারণক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১।।০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কন্সিগ্নমেন্ট নিশ্চয়াদি সম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটক্রমঃ পাল এণ্ড কোং,

১ ৩ ০ বনফিল্ডস্ট্রেন, কলিকাতা।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধ গুলি আমাদের এজেন্সীতে পাওয়া যায়

বঙ্গের এণ্ড কোং

শ্রীমদ্বাজার কলিকাতা।

1
PAIN-BALM

The wonderful pain-killer.

2
LA-GRIPPE CURA

Influenza tablet.

3
MALO TONIC

The sure cure for Malaria.

4
VENO-BALM

The safest cure for Gonorrhoea.

5
IOUO-SARSA

The best blood purifier.

6
DERMA-CURA

A pure vegetable ointment.

7
PICK-ME-UP

The sweet-scented smelling salt.

8
SPLENOTONE

Quickly brings the spleen to its normal size.

9
LUNG-CURE

A well-tried remedy for Phthisis
Bronchitis, &c.

10
PTYCHO MINT TABLET.

A carminative antacid remedy.

PRESCRIPTIONS TO MEDICAL MEN ON REQUEST.

সবই এজেন্ট আবশ্যিক।

সৌন্দর্যের আধার কেশরাজি, উত্তাপের দিনে মাথার বোকা
বলিয়া অযত্নে রক্ষিত হইয়া সৌন্দর্য্যবিহীন ও মলিন হইয়া
পড়ে; এজন্য উত্তাপের দিনে স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য রক্ষায়
জলবাস্তুরূপের ব্যবহার বড়ই লাভজনক এবং আরাম-
দায়ক। নিত্য জলবাস্তুরূপ ব্যবহারে কেবল যে শিরঃ-
শোভা অক্ষুর থাকে তাহা নহে, ইহার উত্তাপ-নাশকারী
উপাদানের গুণে খরতাপের গ্লানি দূরীভূত হইয়া দেহ মন প্রাণ
স্থিতি থাকে। অর্ধ শতাব্দীর উপর ভারতের সর্বত্র সাদরে
ব্যবহৃত।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং
লিমিটেড



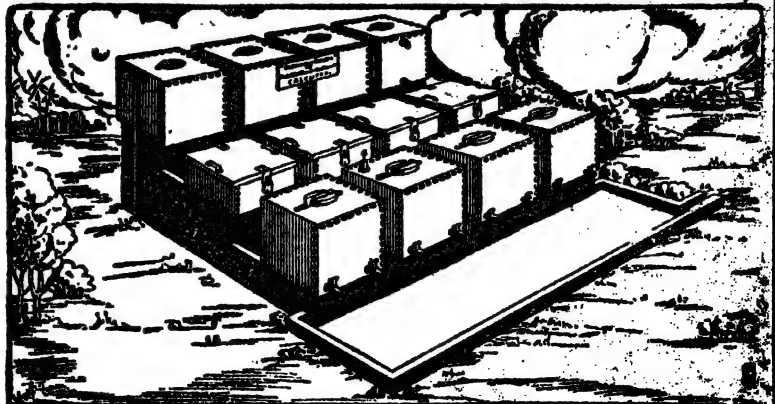
২৯ নং কলুটোলা,
কলিকাতা।

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

মূলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মী-
সন্দীপ, জৈয়ুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাংলা স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENE HOUSEHOLD FILTER Co. Ltd.
60, Sikdar, Bagan Street,
CALCUTTA.

স্বাস্থ্য

HEALTH



বাল্লীর বড়ই আক্ষেপ ছিল—

বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলে

সর্বাপেক্ষা টেকসই অথচ মূলভ বস্ত্র প্রস্তুত হয়

কিন্তু

মিহি বস্ত্র প্রস্তুত হয় না। সে আক্ষেপ আজ দূরীভূত হইয়াছে।

এখন বঙ্গলক্ষ্মী

নিজস্ব সূতায় প্রচুর মিহি ও নানাবিধ সুন্দর ধুতি, শাড়া ও জামার প্রস্তুত করিতেছে। সকল বস্ত্র ব্যবসায়ীর নিকট বিশেষতঃ

৫২৪ কলেক্ট্রিট বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগারে পাওয়া যায়।

৩৫২৪/১২



আপনার গৃহে সঙ্গীত সাধনার

সুব্যবস্থা রাখিতে অবহেলা করিবেন না—স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে ইহা অল্প সহায় নয়। ১৫ সেপ্টেম্বর হইতে ৯ই অক্টোবর পর্যন্ত আশা বিনা লাভে বিক্রয়ের আয়োজন করিয়াছি। সুবিধাচক্রে যত্ন সংগ্রহ করিবার এই অপূর্ব মহাসুযোগ ভাগ করিবেন নহি। ইচ্ছা করিলে শতকরা ২৫ টাকা বাদ পাইবেন।

ডোয়ার্কিন এণ্ড সন্স,

৮ নং ডালহাউসি স্কোয়ার, কলিকাতা।

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রিট, কলিকাতা।

শিশুর কৃতজ্ঞতা

সর্দি কাশির পরের হাঁপানীর বা টনসিল বড় হইবার দরুণ যন্ত্রণার
আশু উপশম



ও আরামের জন্য
শিশু চিকিৎসকের কাছে
যথেষ্ট দেখায়, ও

তাহাতে চিকিৎসা ব্যবসাই সকলেই আনন্দ পান।

Antiphlogistine
TRADE MARK

যত গরম সজ্জা হয় লাগানতে, সহর ও সহজে উপরের রক্ত চলাচল বাড়াইয়া,
ফুলা কমাইয়া দেয়, তাহাতে কাশির দমক কমিয়া আসে, নিশ্বাস সহজ
হয় ও শিশু আরাম পায়। এই আরামের কথা শিশু বলিতে পারে না
বটে কিন্তু কৃতজ্ঞতা পূর্ণ দৃষ্টি হাসিতে চিকিৎসক বুঝিতে পারেন।

The Denver Chemical Manufacturing Co
New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bombay.



হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশ্ৰিত্য অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক

সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবস্থা
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।
যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ডাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত
রক্তঃ নির্গম হেতু রক্তাশ্রিত্য, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশ্রিত্য হইলে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—
বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দে শীঘ্র গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা

এ ঋতু ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লাহা ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু বতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—‘আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজেরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অত্যন্ত এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ায় অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য
ফল পাইতেছি।’ মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা
২১০, ডিঃ পিঃ তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রিট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

১৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রিট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাপ্তাহিক উদ্ভাষণ মূল্য—আরট ১০।

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে

১০ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪ পৃঃ মূল্য ১ টাকা

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার - ডাঃ ডি.

এন রাথ, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃঃ

কাপড়ে বাধান মূল্য ২১০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

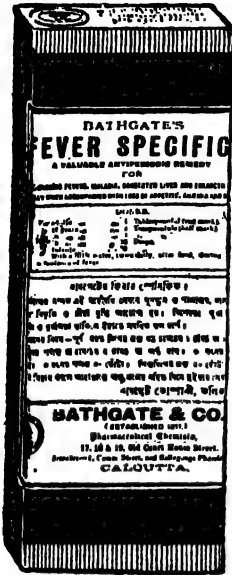
টাইকোমিন্ট

ট্র্যান্সলেন্ট

ব্যবহার করিবেন

বাদগেটের

ফিভার স্পেসিফিক।



পালাজ্বর নাশক এই মহৌষধি সেবনে ঘুমঘুমে ও পালাজ্বর, ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লাহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্ত স্রাব ও দুর্বলতা থাকিলে ইহা ত সমধিক ফল দর্শে।

সেবসেন্ন নিয়ম - পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চাঁ চামচেয় ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ও তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। জ্বরবিরামকালে আহারান্তে অল্প জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ, দাগ	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ	ঐ	...	১১

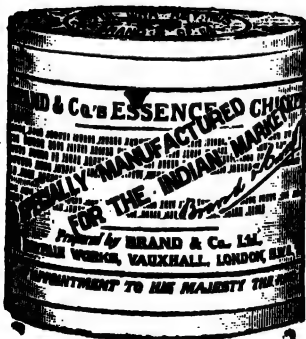
বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিস্টস,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

ছাপানি ও কাসির একগাত্র মহোষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাস্ত্র
পরিচিতি ও
সর্ব স্থানে গুণ ফল প্রদ
চিকিৎসক গণ্ডলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
১ দিনেই স্বস্তনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫, সাঙুল সত্তর
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুণের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের
জগদ্বিখ্যাত

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধন্যতলা ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র
হৃদ্বাস্ত্র পাগল ও সর্কপ্রকার বয়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুছা, মূগী, অভিজ্ঞা, হিষ্টিরিয়া
অথবা স্নায়বিক দুর্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ২৮ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাঠিলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
থবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোস্তর। রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা খাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত
করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাইতে হয়।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্রক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ত আমণা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্রক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্পাদিকারী)।

কার্যালয় - ১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা



(মালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অতীবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শাস্তি
কারণক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি হ্রাসিত হয়।

পত্র লিখিলে কনিশনের নিম্নমাদি সম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকৃষ্ণ পাল এণ্ড কোং,

১ ও ৩ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

STRYCHNAL

TEN TIMES LESS TOXIC THAN

STRYCHNINE

PRODUCES NO INSOMNIA AND

EFFECTIVELY REPLACES

all other preparations based on Strychnine, such as compound or salts of Strychnine, Nux Vomica, Ignatia Amara, etc. Strychnal from its special elective action upon cells of nervous tissue stimulates nutrition und retards activiry manifested by these cells. It is therefore

THE SPECIFIC

FOR ALL FORMS OF

NERVOUS DEPRESSION

DUE TO FATIGUE

OVERWORK, ABUSE OF ALCOHOL

OR TOBACCO

CALCUTTA :
P. O. Box 408

Samples and Literature from
RAPTAKOS & PREVEL

BOMBAY:
P. O. Box 937

স্ত্রীলোকেরা কিরূপে সৌন্দর্য্য রক্ষা করিতে পারেন

মোহিনী তৈল

ভারতবর্ষে অধিকাংশ স্ত্রীলোকদের সন্তান হইবার পর বা অসাবধানতা বশতঃ স্তন টিলা হইয়া যায় ও সৌন্দর্য্য নষ্ট হইয়া যায় আর যুবতীদের বয়সের পূর্ব্বেই বৃদ্ধ বলিয়া মনে হয়। আমাদের মোহিনী তৈলের এক সপ্তাহ ব্যবহারেই টিলা স্তন পুরাতন সৌন্দর্য্য প্রাপ্ত হইবে ও পূর্ব্বাপেক্ষা সুন্দর মনে হইবে। আজই এক শিশি আনাইয়া ব্যবহার করুন, ভারতে অনেকে ব্যবহার করিয়া লাভমান হইয়াছেন।

মূল্য এক শিশি ১ টাকা।

ডাক খরচ স্বতন্ত্র

কে, এল, কাপুর এণ্ড কোম্পানী

লাহোর মণ্ডী

LAHORE—লাহোর

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া জ্বর ও সর্বপ্রকার পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেপ্টেন্যান্ট কর্নেল আর এল দত্ত R. L. Dutta I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন “ডাক্তার পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিশ্বাস ম্যালেরিয়া জ্বর, পুরাতন জ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।” (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোঁটা (২০ বটী) ৮০ একত্রে ৩ কোঁটা ২৮

প্রাপ্তিস্থান—গাজুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১।১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

কুমির মহৌষধ

স্বনামধন্য ডাঃ এস এল গোস্বামী এম্ ডি (হোমিও) আবিষ্কৃত স্ক্‌স্‌স্‌ ওয়াম’ ডেপ্ট্রয়ার বা কুমির ষটিকা প্রতিদিন খালি পেটে শিশু ও বালকদের যথাক্রমে ৫টী ও ১০টী খাওয়াইলে নাক খোঁটা, নিত্রাকালে দাঁতকাটা বা চমকাইয়া উঠা, প্রচুর খাইয়াও ক্লান্ততা, বিবমিষা বা বমন চক্ষুর চতুর্দিকে নীলাভ ঝগ পড়া, পেট বেদনা, গুহঘোর চুলকন, সাদা গাঢ় প্রস্রাব, উদরাময় বা কোষ্ঠবদ্ধতা, অক্ষুধা বা অভিক্ষুধা, রাত্রিকালে শুষ্ক কাশি, উদর শক্ত ও ফুলা, খিটখিটে মেজাজ, শয্যায় মূত্রত্যাগ প্রভৃতি দাবতীয় কুমির লক্ষণ বিনা জ্বালাপে আরোগ্য হইয়া শরীর হৃদলুপ্ত হইবে। উপরোক্ত লক্ষণ সমূহের যে কোন একটা লক্ষণে এই ঔষধ খাওয়াইবেন মূল্য প্রতি ছোট শিশি ১০ আট আনা ও বড় শিশি ৮০ আট আনা মাত্র। পত্র লিখিলে ভিঃ পিতে পাঠান হয়।

প্রাপ্তিস্থান—সমস্বর চিকিৎসালয়, ৪৫নং বিডন ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

থ্যানের্মা-কোজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্লুগিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যাধা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

ড. ইলেককট্টো, সিডিক ক্লোনিগ ও.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং

দূষিত বায়ে অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

My System of Physical, Culture

By
Capt. P. K. Gupta I. M. S.

Rs. 38

প্রত্যেক গৃহস্থেরই পড়া উচিত

গ্রন্থকারের নিকট ১০০C Musjid Baree Street এ পাওয়া যায়।

ডাক্তার সুনন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাদ্যীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র।

খাদ্যী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথি স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্থান ; প্রসূতি পরিচর্যা ; প্রস্ন ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, খাদ্যী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার বেটলী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ। মূল্য ১।০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রাম্য খাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,

এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ

৩। স্বচ্ছ খাদ্যী রোজ নামচা

মূল্য ১. টাকা।

“গলা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিন্ময় বিমুগ্ধ হৃদয়ে বৃদ্ধ ডাক্তারের মানস খাদ্যীর অপূর্ব রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান :—৫৭ নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিম্নলিখিত রচনা লিখিত। প্রাচীন গ্রন্থে উল্লিখিত রচনা লিখিত।
ম্যালেরিয়া, ডুবরোগ, স্নায়ুক্রিয়, বিষম ও বিশেষ জীবন মজুত কালজুতের তত্ত্বাদি।
ইউক্যালিপটাসের হাওয়া ম্যালেরিয়া, হুনা, পাতপাত জনপানে স্নায়ুক্রিয়, আলোপথ্য, অম্যান, জ্বরতর।
শিশি ১৮, মাঃ ১৮, তিন মিঃ একদ্রে, অতিবিত্ত মাঃ ফি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়াকস লিঃ বেলগাছিয়া, বঃ
বাধ্য—ন্যাশনাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

পি, ব্যানার্জির সর্প দংশনের মহোষধ।

ট্রেড “সেল্জিন” মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১।০ টাকা।

১২ শিশি ১০।০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০.৮, ভিঃ পিতে ৪২. টাকা।

১০০ শিশি ৭৫.৮, ভিঃ পিতে ৭৮.৮, ১৪৪ শিশি ১০৮.৮, ভিঃ পিতে ১১২. টাকা।

সমস্ত টাক অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

গ্রীপারেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিলাম, ই, আই, আর; (সাঁওতাল পরগণা)।

পূজার প্রেষ্ঠ অঙ্গ ‘বরন’



প্রসাধনের প্রেষ্ঠ অঙ্গ
‘কেশরঞ্জুন’

কলিকাতার প্রসিদ্ধ
ব্রজবাসী
চন্দ্রশিখর ওষধালয়

কলিকাতা
নগরে নর্থ সেন/জলি
১৪১১/১৪১২ টাওয়ার



চুলগুলিকে খুব

কাল কর্তে হ'লে

কেশরঞ্জুন-তৈল

নিত্য ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের প্রেষ্ঠ-
উপাদান আমাদের কেশরঞ্জুন।
নিতা মাথার মাথিলে চুলগুলি খুব ঘন
এবং কালো হয়, মাথা ঠাণ্ডা থাকে,
কেশরঞ্জুনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী
ও চিত্তোদ্ভাবক।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই
লেগে থাকে। এক শিশি বাসকা-
রিষ্ট এই সময় বরষে রাখিলে সর্দি
কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয়
না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা।
ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড

কোং. লিঃ

আম্বুকেদৌর উষ্মশালক।

১৩১৩ নং গোবিন্দ চিৎপুর রোড,

কালকাতা।

GENASPRIN

জেন আসপিরিন

জেনাস্পিরিনের আরও গুণ ।

প্রত্যেক ডাক্তারই জেনাস্পিরিনের গুণ সম্বন্ধে নানান কথা জানেন । ইহা ব্যবহার করা একেবারে নিরাপদ এবং অনেক রোগেই জেনাস্পিরিন দেওয়া হয় । একজন বড় ডাক্তার জেনাস্পিরিন সম্বন্ধে কি বলিয়াছেন, দেখুন—

“চোখের ব্যথার জেনাস্পিরিন দিয়ে দেখেছি, খুব ভাল কাজ হয়—যদি বেশী মাত্রায় দেওয়া হয় । ছোট ছোট ছেলেদের ও কোন কিছুই সঙ্গে মিশিয়ে জেনাস্পিরিন দেওয়া যায় । অনেক সময় ছোট ছেলেরা এসপিরিনের ট্যাবলেট কারাকাটি না করেও খায় । ৬ বছরের ছেলের চোখে ব্যথা হয়েছিল । তাকে ১০ গ্রেণ জেনাস্পিরিন ৪ ঘণ্টা অন্তর খাওয়ানিতে একেবারে সেরে গেল ; খারাপ কিছুই হয়নি ।

বাথকে পল্‌গেটিলা ও কলোকাইলান দিয়ে উপকার না হইলে, জেনাস্পিরিন আশ্চর্যকর কাজ করে । স্নাইলোকের জ্বরও বীজকোষের সব রকম রোগেই জেনাস্পিরিন বেশ শক্তিশালী ।

হার্পিস জোষ্ঠারে পরে নিউরালজিয়াতে আমি জেনাস্পিরিন দিয়ে বেশ ফল পেয়েছি ।

বোথের Irido-cyclitis এ আমি অত্যন্ত গুণের সঙ্গে জেনাস্পিরিন দিয়ে বেশ ফল পেয়েছি । অনেক দিন ব্যবহারে কোন ও কুল ফলে নাই ।

মেডিক্যাল প্রেস সার্কুলার নবেম্বর ২২, ১৯২২ ।

আমাদের ভারতবর্ষের অফিসে লিথলেট, বিনামূল্যে আমরা জেনাস্পিরিন সম্বন্ধে সমস্ত জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পুস্তক পাঠাইয়া থাকি ।

মার্টিন ও হারিস,

৮ নং ওয়াটারলু স্ট্রীট, কলিকাতা ।

গ্রাহামের বিল্ডিংস, পার্শ্ববাজার স্ট্রীট, ফোর্ট, বোম্বাই ।

একমাত্র প্রস্তুতকারক—জেনাটোমান লিমিটেড ।

সাউদারো, ইংলণ্ড



এ রি ট্রো চি ন সম্পূর্ণরূপে স্বাদ বিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

ছপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

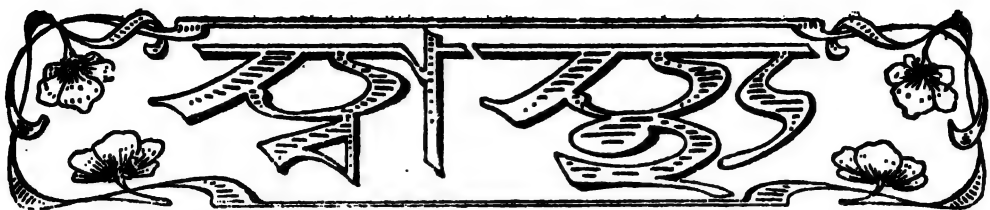
Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

সূচী

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
১। তুর্বি উচ্চতা ...	২৫১	৭। ব্যায়াম। ...	২৬৯
ডাঃ জ্যোতির্শ্রম বন্দ্যোপাধ্যায় M. B., D. P. H.		৮। একটা ছাত্রের বীরত্ব কাহিনী। ...	২৭১
২। স্বাস্থ্যলাভের উপায় ...	২৫৬	শ্রীগোপাল চন্দ্র ঘোষ।	
৩। চিকিৎসার পথ ও উপবাস ...	২৫৮	৯। "খাদ্য গ্রন্থ" (Vitamin)	২৭৪
ডাঃ শ্রীকীর্তী নাথ ঘোষাল M. B., B. Sc.		১০। জল ও বায়ু ...	২৭৫
৪। ডেজিটেবিল দ্রব্য ...	২৫৯	ডাঃ শ্রীকীর্তী চন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় M. B.	
ডাঃ শ্রীজাহ্নবী চরণ দাশ গুপ্ত L. M. S.		১১। চয়ন ...	২৭৭
৫। ভারতবর্ষ সম্বন্ধে প্রকৃত সমস্ত ...	২৬৩	শ্রীযুক্ত কিশোরী বোহন বহু B. Com.	
৬। সহবাস সম্বন্ধে বয়স ...	২৬৮	১২। ক্যালসিয়াম চিকিৎসা ...	২৭৯
ডাঃ শশীকুমার সেন গুপ্ত বিএ, এল, এস।		১৩। বিবিধ ...	২৮১



সপ্তম বর্ষ]

কার্তিক—১৩৩৬

[৯ম সংখ্যা

ভূমি উচ্চুণ্ড

ডাঃ জ্যোতির্শ্রয় বন্দ্যোপাধ্যায় M. B., D. P. H.

ক্রিয়া কর্মে ব্রাহ্মণ ভোজন করাইবার অশুপযুক্ত যজমানকে ভূমি উচ্চুণ্ড করিয়াই সে পুণ্য সঞ্চয় করিতে দেখিয়াছি। যেখানে দেবপূজায় রাঁধা ভোগ চলিত নাই সেখানেও নৈবেদ্য সাজাইবার সঙ্গে ঠাকুরের পাকা ফলারের বন্দোবস্ত স্বরূপ একখানি ভূমি সাজাইয়া পুরহিতঠাকুরকে ধরিয়া দেওয়া হইত দেখিতাম। এই ভূমি অবশ্য সূর্যমামার বাড়ীর কোনও অদ্ভুত জিনিষ নহে। উচ্চারণের দোষে কথাটা এমন দাঁড়াইয়াছে। শুদ্ধ ভাষায় যাহাকে বলে—“ভোজ্য” সাধারণ তাহাকে বলিত ভূমি। রন্ধনে বসিবার পূর্বে চাল ডাল ঘি নুন তেল মখলা তরকারী সমস্ত যেমন কর্মঠ রাঁধুনী গুছাইয়া একত্র করিয়া লইয়া বসে, তেমনি ভাবে একটি কি দুইটি কি ততোধিক লোকের উপযুক্ত দ্রব্যভার ভূমিতে সাজাইয়া দেওয়া হইত। ভক্তিমানের করম্পর্শে সেই জিনিষ গুলি কি সুন্দর লক্ষ্মী শ্রী ধরিত তাহা এখনও মনে পড়িতেছে। চাল ডাল প্রভৃতি ঝাড়া, বাছা, মাজা, হইয়া তক্ তক্ করিত। পাকা গিল্লি

মসলা গুলি ধুইয়া শুকাইয়া লইয়া আনাঙ্গ তরকারী ধুইয়া মুছিয়া তেল ঘি পরিষ্কার পাত্রে সাজাইয়া, এমন ভাবে রাখিয়া দিত যে মনে হইত চক্ষে দেখিলে সত্যই দেবতার তৃপ্তি না আসিয়া উপায় নাই।

নিত্যই সংসারে ভাঁড়ার বাহির করিবার সময় গৃহিণীরা চলন্ত দেব-মন্দির আত্মার বাসভূমি নররূপা নারায়ণ বিগ্রহের জন্য ভূমি সাজাইতে বসেন কিন্তু সেই সময়ে যদি মা লক্ষ্মী একবার ভূমির অবস্থার প্রতি দৃষ্টীপাত করেন তবে কি মনে করিবেন? দেখিয়া মনে সন্ত্রস্ত জাগিবে কি যে ইহাতেও তেমনিভাবে ভক্তিমানের করম্পর্শে পড়িয়া সমস্ত সুন্দর হইয়া গিয়াছে?

পোটের জন্যই ছনিয়ার সব বটে! ঘরকন্মা চাকরি বাকরি কোন্দল গণ্ডগোল সকলি পেটের জন্য। কিন্তু হা পেট হা পেট করিয়া সকলেই যতখানি মাথা গরম করুক প্রকৃত পক্ষে এই পেট নামক উপ-দেবতাকে কেহই ভক্তি করে না। পেটও শিব

ঠাকুরটীর মত ভোলানাথ দেবতা নহে। অবহেলার জন্ম নিত্য ঘরে ঘরে তার যে পরিমান কোপদৃষ্টি জাগে সে বড় সামান্য হয়না সেই কোপের প্রকোপেই ত এত অস্থখ। জনে জনের ডিম্পেপসিয়া-ডায়েটিস্ উদরাময় অগ্নিমন্দ যা কিছু বল সবই।

ওগো! উদর দেবতাটী পূজার বিলম্ব হইলে ডাকিয়া কথা কয়। কোন ভয়ঙ্করী অপদেবীই এত খানি জাগ্রত নহে। পূর্বে প্রাচীনেরা বলিত—স্থখে স্বচ্ছন্দে স্থস্থদেহে বাঁচিতে চাও ত আগে ভুঁড়ি সামলাও।

অতএব সকলেই অন্তরে অন্তরে বুঝিয়া চলিও যে, যখন না খাইলে পরিত্রাণ নাই, বরং মৃত্যু নিশ্চত, তখন এই খাওয়া জিনিষটা যেমন তেমন করিয়া গর্ত ভরাটের ব্যাপার নহে। কেবল মাত্র ক্ষুন্নিবৃত্তির জন্মই দক্ষিণ হস্ত মুখে তুলিবার প্রয়োজন এটা নেহাৎ শনি গ্রহ বুদ্ধি বিকৃত করিয়া রাখিবার কালীন মনোভাব। দশা খারাপ না পড়িলে কেহই এমনটা বুঝিয়া বসে না।

বলিতে গিয়া আমার ও ভয় করিতেছে যে সংসারের হিসাবী কর্তারা এতক্ষন সন্দেহ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন যে এইরে বুঝি লোকটা সকলকে চুরি বাটপাড়ি যেমন করিয়াই হউক নিত্য লুচি রস-গোল্লা কালিয়া পোলাও খাইবার পরামর্শ দিবার মতলবে আছে। আদৌ তা নহে। সে মতলব দিতে গেলে উদর বলিয়া যে দেবতাটির মাহাত্ম্য কীর্তন করিতে চাই তাঁহাকে বরং খাটো করা হইবে। যে সকল দেবতা ভারি রাগী ঠাকুর তাঁহার সেবার ক্রটি হইলে রক্ষা রাখেন না কিন্তু তাঁহারা কেহই জুলুমবাজ নহেন। অশুদ্ধাচারে পূজা করিলেই ঘাড় জোড়েন। গরীব বলিয়া যে জোড়া পাঁঠা দিতে পারিল

না তাহাকে খরিয়া টানাটানি তাঁহাদের কাহারও আইনে নাই।

উদর ঠাকুরটি ঠাকুর গোত্রের বাহির নন, তাঁহারও নিয়ম তাই। সেবা তোমার অবস্থার মত করিয়াই সার। কিন্তু সেবার নির্ভার ক্রটি হইলেই কোপ দৃষ্টিতে পড়িতে হইবে।

পেট রে জনার্দন!

শাস্ত্রেও বলে—ভোজনেচ জনার্দনং।

এই জনার্দনকে টুকটাকু নৈবেদ্যেই বল আর রাখিয়া বাড়িয়া ভোগই বল, যাহা যখন দিবে ভক্তি করিয়া দিবে। শুদ্ধাচারে দিবে। সংসারের নিত্য রান্নাবান্নার জাহ্নগাটী অস্বাস্থ্য ও অরুচি ও অশ্রীতি-কর করিয়া তুলিও না,—অল্পপূর্ণার মন্দির করিয়া সাজাইয়া রাখও।

ওদিকে কর্তারাও যেন মনে করিয়া রাখেন যে কৌচার পস্তনের খরচ যোগাইতে পেটের খোরাক কাটিয়া সস্তায় দিন চালান খুব মজবুত হাতেই সম্ভবে। আনাড়ি হাতে যেমন তেমন করিয়া পেটের খোরাক কাটা—ভুতুর ভয়ে রাস্তায় পা বাড়ানর মতই ভয়ঙ্কর। হাট বাজারে বুনা লোকের দ্বারাই সে কাজ সম্ভবে। তাঁহাদের পেটে অনেক বিজ্ঞা থাকে। তেমন লোকে বিলক্ষণ জানেন।

(১) কেমন করিয়া বাজার করিতে হয়।

(২) কোথায় সকল সুবিধামত জিনিষপত্র মিলে।

(৩) কখন কোন জিনিষটা কিনিলে খাইবার মত অবস্থায় পাওয়া যায়।

(৪) পুষ্টিকর অথচ সস্তা খাবার কাহাকে বলে?

অল্প বয়সে ছেলে পুলের মা হইলেই যেমন

মেয়েদের পক্ষে রাখিয়া খাওয়াইয়া সংসারের লোকের পুষ্টিকর পরিচর্য্যার কাজে স্বেচ্ছা হইয়া উঠা অসম্ভব—শিক্ষায় গড়িয়া তোলা নিপুণ হাতের সঙ্গে অভিজ্ঞতারও মিশ্রণ চাই; তেমনি কেতাবী বিজ্ঞার জোরে পয়সা রোজকার করিতে শিখিলেই পুরুষেও সংসারের হাল ধরিবার উপযুক্ত হয় না। হাট বাজার লেন দেন—সমস্তেরই সম্বন্ধে আস্তে আস্তে ওয়াকীব হাল হইয়া উঠিতে হয়।

শুনিলে কথাটা কানে অস্বস্তিকর লাগে বটে, যে—কী? আমি টেরিকাটা চশমাধারী বাঙ্গালী বাবু! আমি পয়সা রোজকার করিব হাট বাজার করিব। গৃহীণী পক্স নামাইবেন আর পাতে দিবেন। দিব্য ঘর সংসার চলিবে। এর মধ্যে আবার অত উপদেশ প্রদান কেন হে বাবু? ওগো বাবু! উপদেশ প্রদান নয়। তোমাদের চক্ষে অঙ্গুলি প্রদান করিতে পারিতাম ত গায়ের জ্বালা মিটিত।

পেটের খোন্সাক বাবুরা কেথায় সন্তান করেন?

বাবুরা আসলে করেন ঘরে বসিয়া আয়ে কুলাইয়া ব্যয়ের বজেট করিয়া ফর্দ। আর দোকানে গিয়া মুদির দপ্তরে ব্যবসায়ীর তেরিঙ্গ জমা খরচে ভুলচুক গেল কিনা—কিন্মা মন দরের হিসাবে খুচরা দর ফেলিতে কি গোলমাল হইল তাহারই খবদারি। বড় জোর ইহার উপর আড়চোখে ওজনটা ঠিক আছে কিনা দেখিয়া লন। ও দিকে তেল বলিতে চোখের জল কানেক্তারায় পড়িল কিন্মা চাল বলিতে ঘাসের

বাঁচিতে ধামা বোঝাই হইল, ডাল বলিতে কাঁকরে ঠোঙ্গা ভর্তি হইল সে সব খবর লওয়া বাবুদের কাজ নহে। সে কাজের বেলায় মুদির ভৃত্য বা করে। তারপর যেখানে চালের বস্তা গাদা করা ছিল সেখানে ব্যাঙের ছাতা আছে কিনা? তেলের পিপার ভিতর ইটর মরিয়া তলায় পটিতেছ কিনা? ঘূতের কানে-স্তারার মধ্য গো-হাড় বা সাপের চর্বি বাহির হইয়াছে কিনা—অত খবরই বা লয় কে? অথচ এই গুলি আজকালকার বাজারের নিত্য ঘটনা। বাবুরা বাজার করিবার সময় পেটে খাইতে হইবে সেটা স্মৃতিপথে রাখিয়া কখনই বাজার করেন না। বাবুরা জিনিষ চিনিয়াও কিনিতে জানেন না। তাহা হইলে বাঙ্গালী বাবুর ভোজ্যের ব্যবসায়ী এত ভেজাল এমন ধারা নোংরামি অবাধে চালাইতে পারিত না ত্রবং রাতারাতি বড়লোক হইত না।

মোট মুটি সেইখানেই সকলের কিনিবার ঝোঁক যেখানে দোকানটা উপর উপর দেখিতে মালে ঠাসা। যেখানে দরগুলি শুনিতেও প্রথম ডাকে কানের পক্ষে বেশ মোলায়েম। কিন্তু যে সংসার পুষ্টিয়া খাইয়া দাইয়া বাঁচিয়া থাকিবার জন্ত বাজার করে সে দেখে—

১। জিনিষগুলি দরে কিছু চড়া হইলেও তাজা টাটকা ঝাড়া বাছা কিনা?

২। সেখানে পাইকারী দরে বিনা প্রবঞ্চনায় খাঁটি জিনিষ বিক্রয় হয় কিনা?

সেখান হইতে নগদ দামে কিনিয়া ঘাড়ে মোট

করিতে লজ্জাবোধ না করিয়া ঘরে আসিয়া তাহার।
দেখে বিস্তর স্তুবিধাতেই বাজার হইয়াছে।

শুদ্ধাচারের অর্থঃ।

কেবলমাত্র কাপড় কাচিয়া খাবারে হাত দেওয়া
আর অজ্ঞাতি দ্বারা খাবার স্পর্শিত হয় নাই এই
বিষয়ে নিশ্চিত থাকার নাম শুদ্ধাচার নহে। মনে
রাখিও যে ময়লা ধূলা বালি পড়া মাছি বসা, খারাপ
ঘি তেলে তৈয়ারি, সে ব্রাহ্মণই হোক আর না হোক
লোকের হাতে অধিক পরিমাণে ঘাঁটাঘাঁটি করা
খাবার খাইলেই উদর দেবতার নিয়মে অশুদ্ধাচার
ঘটিয়া থাকে। সেই প্রকারের খাবারের ভিতর দিয়াই
যক্ষ্মা, কলেরা, আমাশয় টাইফয়েড্ প্রভৃতি মারাত্মক
ব্যধির জীবাণু দেহে প্রবিষ্ট হয়।

এই শুদ্ধাচার যাঁহারা বজায় রাখিবেন তাঁহারা
শিখিয়া রাখুন—

1. Three dangerous F' S :

Filth— Flies— Fingers.

(ময়লা) (মাছি) (অঙ্গুলি)

2. Three deadly D' S :

Dirt—Disease— Death.

(ময়লা) (বোগ) (মৃত্যু)

যে সকল খাণ্ডদ্রব্য তাজা টাটকা থাটা দেখাইলেও
চক্ষের অসাক্ষাতে সংগৃহীত—বিশেষ করিয়া দুধের
বেলা—সে সমস্ত ব্যবহার করিবার পূর্বে অগ্নি

সহযোগে বৈজ্ঞানিক উপায়ে জীবাণু হীন করিয়া
লইলে উদর দেবতা অত্যন্ত সন্তুষ্ট হইয়া থাকেন।

দেবতার অভিরূচি।

না জানিয়া লোকে ভাবিয়া থাকে যে রসনার
পরিভূষ্টি হইলেই উদরের তৃষ্টি হইবে কিন্তু প্রকৃত
ব্যাপার তাহা নহে। শিবের যেমন ধূস্তর বিশ্বদল,
নারায়ণের স-চন্দন তুলসী, দুর্গার রক্তজবা করবী
ফুলে অধিক তৃষ্টি তেমনি পেট জনার্দনের কতকগুলি
তৃপ্তিকর জিনিষ আছে। কোঁতুকের কথা এই যে
সেই জিনিষগুলি কোনও তৈয়ারী খাদ্য নহে। খাত্তের
বিভিন্ন রাসায়নিক উপাদান ও ভাইটামিন নামক
খাদ্যগুলি। কাজেই সকল প্রকার ভোজ্যেই তাদের
কিছু না কিছু দর্শন মেলে। চালাকির উপর পেট
জনার্দনের প্রসন্নতা লাভ করিতে ইচ্ছুক ব্যক্তি
মাত্রেরই সেই সেই উপাদান গুলি কি তাহা জানিয়া
লওয়া এবং কোন আহার্য পদার্থে তাহার কতখানি
ভাগ থাকে মুখস্থ করিয়া রাখা বিশেষ কার্য্যপ্রসূ
হইবে। মাছিয়া বাছিয়া উপাদান বুঝিয়া খুব সস্তা
গণ্ডাতেই উদর দেবতাকে যারপর নাই সন্তুষ্ট করিয়া
দেওয়া চলে। দেবতাকে পরিভূগ্ন করিতে দুখে
মৎস্তে য়তে ভূরি ভোজনের কোনই প্রয়োজন নাই।
বিভিন্ন খাণ্ডদ্রব্যে বিরূপ পরিমাণ ভাইটামিন থাকে
তাহা দেখান হইল।

তালিকা ১।

কোন ফলে “সি” ভাইটামিন কতটা আছে এবং প্রত্যহ কি পরিমাণ উহা খাইলে
“স্কাভি” রোগ হইবে না।

			গিনি পিগের জন্ত		মানুষের জন্ত	
			গ্রাম্।	আউন্স।	গ্রাম্।	আউন্স।
টাক্টকা লেবুর রস	১'৫	৫'০	৩০	১
কমলা লেবুর রস	১'৫	৫'০	৩০	১
বিলাতী বেগুণের রস	২'০	১'৫	৪০	১'৫
আনারসের টাক্টকা রস	২'৫	১'৫	৫০	১'৫
আনারসের চূর্ণ	২'০	১'০	১৮০	৬
পিচ্ফলের রস	৩'০	১'০	৬০	২
পিচ্ফলের চূর্ণ	৬'০	১	১২০	৪
গোঁড়া লেবুর রস	৫'০	১	১০০	৩'৫
ছুঁবেরি ফলের রস	১০'০	১	২০০	৬'৬
আপেলের রস	১০'০	১	২০০	৬'৬
কলার রস	১০'০	১	২০০	৬'৬
আঙ্গুরের রস	২০'০	১	৪০০	১৩'৬

তালিকা ২।

কোন শাকসব্জিতে “সি” ভাইটামিন কতটা আছে এবং প্রত্যহ কি পরিমাণ উহা খাইলে
“স্কাভি” রোগ হইবে না।

			গিনি পিগের জন্ত		মানুষের জন্ত	
			গ্রাম্।	আউন্স।	গ্রাম্।	আউন্স।
পালং শাক	১'০	৬'৬	২০	১
বাঁধা কপি	১'৫	৫'০	৩০	১
মটর ভুঁট	২'০	১'৫	৪০	১'৫
গাজর	২'৫	১'৫	৫০	১'৫
আলু	১০'০	১	২০০	৬'৬
শাক আলু	১৩'২	১	২৬০	১০
বিটপালং	২'০০	১	৪০০	১৩'৬
শালগম	৫০'০	১৬	১০০০	৩৩'৬

স্বাস্থ্যলাভের উপায়

শ্রীমতী সন্ধ্যা ঘোষাল

আমাদের মাতাপিতা যত অস্বাস্থ্যবান হ'কনা কেন তার জ্ঞান আক্ষেপে কোন লাভ নেই। আমাদের শরীর যে সমস্ত জীবাণুবিশেষের দ্বারা গঠিত হ'য়ে ওঠে আর শরীরের গঠন ও প্রকৃতি যেরকম নিয়ে জন্মগ্রহণ করি তার পরিবর্তন আমাদের হাতে নয়।

স্বাস্থ্য সম্পন্ন নারীর সহিত স্বাস্থ্যসম্পন্ন নরের বিবাহ হওয়া উচিত। একরূপ বিবাহের ফলে সুস্থ সন্তানই হ'য়ে থাকে। রুগ্না নারীর কখনই সুস্থ সন্তান হ'তে পারেনা। সন্তান প্রায়ই বিকলাঙ্গ, অপরিপুষ্ট দেহ এবং ব্যাধিযুক্ত হ'য়ে থাকে। বংশানুক্রম জিনিষটা খুবই সত্য। পিতৃপিতামহের মন ও দেহগত দোষগুণ সন্তানে উপর দিয়া অদৃশ্য ভাবে কাজ ক'রে যেতে থাকে, এ জিনিষটা ভাববার বটে।

শরীরকে রীতিমত সুপরিচালিত করা দরকার। প্রথমে শরীরের প্রতি মনোযোগী হ'য়ে শরীরকে পুষ্টিপুষ্টি রূপে দেখা উচিত; দ্বিতীয়তঃ শরীরকে সুস্থ রাখবার উপায় উদ্ভাবন ও সে উপায় গুলিকে কাজে খাটাবার নিয়মিত চেষ্টা করা খুবই দরকার। শরীরটা শুধু একটা যন্ত্রের মত নয়। এই শরীর বর্জনশীল যান্ত্রিক রচনা। ইহার স্বীকার প্রযুক্তি, শারিরিক ও মানসিক ভাব ও ধর্ম, এবং স্পর্শাশ্রিত শক্তি আছে। ইহার বৃদ্ধি সব বয়সেই সমান হয়না। আমাদের দেশের বালিকারা ১০ থেকে ১৫ বৎসরের মধ্যে বালকদের চেয়েও বেশী বাড়ে। ১৬।১৪ বৎসর বয়সে তারা সাধারণতঃ খুব বেশী বাড়ে কিন্তু

বালকেরা খুববেশী বাড়ে ১৭।১৮ বৎসর বয়সে, ২০ থেকে ২৬ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত তাহাদের প্রকৃত বৃদ্ধি শীলতা ঘটে।

৯ বৎসর থেকে ১৬ বৎসর বয়সের ছেলেদের পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির উপযোগী খাদ্য দেওয়া উচিত। আর ১৬ থেকে ১৯ পর্য্যন্ত তার চেয়েও বেশী দেওয়া দরকার। অতিভোজনে অপকার হয়, অল্পভোজনে অপকার হয়। কিন্তু চিরকাল অত্যল্পভোজনে জীবনীশক্তি কমে আসে। বৃদ্ধ বয়সে কার্য ক্ষমতা মোটেই থাকেনা।

খাদ্য নেওয়ার চারিটি উদ্দেশ্য আছে,—

(১) শক্তি বাতে অটুট থাকে, আগে শক্তি ছিল, এখন সে শক্তি কমে আসছে এমন শক্তি,— পুণরুজ্জীবিত করবার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন।

(২) খাদ্য শরীরের বৃদ্ধি ঘটায়।

(৩) খাদ্য নষ্ট স্বাস্থ্যের পুনরুদ্ধার করে।

(৪) সুসন্তান উৎপাদনের জন্য খাদ্যের একান্ত প্রয়োজন। সুতরাং খাদ্য খুব সুনির্বাচিত হওয়া কর্তব্য। খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণ প্রোটিন (আমিষ জাতীয় পদার্থ) থাকা দরকার। প্রোটিন শরীরকে উত্তরোত্তর বৃদ্ধি করার সহায়তা করে কিন্তু শ্রমশীল কর্মীর গ্রচুরপরিমাণ খেতসার বা শর্করা এবং চর্বিযুক্ত খাদ্যের প্রয়োজন। শিশুদের যত প্রোটিন দরকার, শ্রমশীল কর্মীর তত দরকার নেই। আরাধা শাকশজি, ফল এবং দুগ্ধ প্রভৃতি রাধা খাদ্য এবং বহুল পরিমাণ মাংসের চেয়ে বেশী উপযোগী। খাদ্যের সমস্ত উপাদানই শরীরে গৃহীত

হয়না। খাদ্যের কতকাংশ পরিপাক হ'য়ে শরীরের সমস্ত অংশে উপাদানরূপে প্রেরিত হয়। খাদ্যই শরীরের পুষ্টিসাধনের নিমিত্ত একমাত্র উপাদান নয়। প্রচুর নিশ্বল বাতাস, নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়াম, শীততপ এবং বিশ্রাম শরীরের পুষ্টিসাধনে সহায়তা করে। অতিভোজন, অল্পভোজন, নিশ্বল বাতাস ব্যায়ামের অভাব প্রভৃতিদ্বারা হীনস্বাস্থ্য হ'তে হয়। ইহাদের মধ্যে যে কোনটির অভাব হ'লে স্বাস্থ্যহানি হয়, আর স্বাস্থ্যগঠনের ব্যাঘাত ঘটবে। গ্রীকেরা বলে, যে আত্মজ্ঞান, মিতাচার এবং সারল্য সুন্দর-রূপে জীবন যাপনের প্রধান পথ। কথটা খুব সত্য।

সংক্রামক পীড়া, অপরিচ্ছন্নতা, অত্যধিক পরি-শ্রম প্রভৃতির দ্বারা রোগ সহজেই এসে পড়ে। শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্যের মধ্যদ্বারা প্রধানতঃ সংক্রামক রোগের বীজ শরীরে গৃহীত হয়। হাঁচি, কাঁশি উচ্চৈঃস্বরে কথা বলা, মুখদিয়া জোরে নিশ্বাস লওয়া থুথুফেলা, এই সমস্ত সাধারণ উপায়ে রোগের জীবাণু চতুর্দিকে বিস্তৃত হয়, আর এ সমস্ত কার্য কোন সন্মিলিত জনতার মধ্যে হ'লে রোগ খুব শীঘ্রই অপরে সংক্রামিত হয়। যক্ষ্মা, সংক্রামক নিমোনিয়া, গলগণ্ডী প্রভৃতি প্রায় সমস্ত সংক্রামক ব্যাধি, আর বহুজন ব্যাপক স্নায়ুসম্পন্ন রোগ প্রায়ই এইরূপে সংক্রামিত হয়।

পরিচ্ছন্নতার জন্ত স্বাস্থ্য ভাল থাকে। দাঁত, মুখ, ফুসফুস, খাদ্যবহানাড়ী যদি পরিষ্কার থাকে, তাহ'লে অনেক রোগের হাতথেকে মুক্তি পাওয়া যায়। বিশ্রামের খুবই প্রয়োজন।

যক্ষ্মার জীবনু শুষ্ক কক্ষের দ্বারা বাহিত হয় আর সেই জীবনু বন্ধ ফুসফুস ও শ্বাসপ্রশ্বাসের চলাচল বন্ধ হ'লে সেই পথে রোগ বিস্তারের পূর্ণ সুযোগ পায়। অতি ভোজন, অত্যধিক সুরাপান অপরিচ্ছন্ন খাদ্যবহা নাড়ীর জন্য বদহজম হয়। এ ছাড়া অনেক প্রকারে রোগ হয়। কিন্তু ভীষণ ব্যাধি সমূহ গৃহের ও শরীরের দু'চারিটা ছোট নিয়ম না মানার জন্য আরম্ভ হয়। কাজেই গোড়ায় যতদূর সম্ভব সাবধান হওয়া উচিত।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যলাভের উপায় হ'চ্ছে এই,—

(১) সুস্থদেহ নিয়ে জন্ম হওয়া এবং সারা জীবন দেহটাকে সুপুষ্ট করবাব চেষ্টা করা উচিত। যদিও সুস্থ দেহ নিয়ে জন্মটা বংশানুক্রমের উপরই নির্ভর করে।

(২) নিজের দেহ যাতে অসুস্থ না হয়, রোগ যাতে না হ'তে পারে তার জন্য চেষ্টা করা উচিত। নিজের দেহের পাশাপাশির অবস্থার সঙ্গে স্বীয় শরীরস্থ প্রতিষেধক শক্তির যে দিনরাত নিজেকে এড়ানর চেষ্টা চলছে, তার প্রতি মনোযোগী হওয়া উচিত।

মুক্ত বাতাসে ব্যায়ামের খুব প্রয়োজন। ব্যায়াম শরীরকে সুদৃঢ় ক'রতে পারে। শরীর সুদৃঢ় হ'লে রোগ সহজে আক্রমণ ক'রতে পারে না।

দেশে মুখ'লোক বোঝাই। তাদের শিক্ষিত ক'রতে হবে। প্রত্যেকেই যেন শরীরের মর্যাদা বুঝতে শেখে। প্রত্যেকে প্রত্যেকের শরীরের প্রতি যত্নশীল নাহ'লে জাতি গঠিত হ'তে পারেনা।

চিকিৎসায় পথ্য ও উপবাস ।

ডাঃ শ্রীকণাঙ্গ নাথ ঘোষাল M. B, B- So.

রোগীর পথ্য নির্বাচন চিকিৎসার একটি বিশেষ অঙ্গ । সকল রোগীই একরকম পথ্য পছন্দ করেন না, কিম্বা একই রোগীকে বারে বারে একই পথ্য দেওয়া মঙ্গলজনক নহে । নাস' কিম্বা বাড়ীর মহিলা-গণের উপর ইহার ভাব ন্যস্ত করা কোন মতেই উচিত নহে । এ বিষয়ে চিকিৎসকগণের পরামর্শ মত কার্য্য করাই প্রশস্ত বলিয়া মনে হয় । কয়েকটি সাধারণ রোগে নিম্নলিখিত ব্যবস্থা মঙ্গল জনক বলিয়া মনে হয় ।

নবজ্বরে—এই রোগে পথ্যের ব্যবস্থা করিবার পূর্বে নিম্নলিখিত কয়েকটি বিষয় জানিয়া রাখা আবশ্যক :—

(ক) রোগের অবস্থান কাল এবং অল্প তাপ (calories) জনক খাদ্য দ্বারা রোগীর রোগের সহিত যুদ্ধ করিবার ক্ষমতা ।

(খ) খাদ্য হইতে কতকটা পরিমাণ তাপ লওয়া আবশ্যক ।

(গ) এই রকম বিশেষ রোগে রোগীর হজম শক্তির অবস্থা । (ঘ) রোগীর অবস্থা তাহার এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করিবার ক্ষমতা ও খাদ্যের প্রতি ক্রটি ।

যাহা হউক প্রত্যেক অবস্থায় রোগের অপেক্ষা রোগীর প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক । অল্পজ্বরে (Enteric cases) ক্ষুদ্র অল্পে ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং এইস্থলে ছানা জাতীয় পথ্যের ব্যবস্থা অপেক্ষা সাধারণ তাপজনক কোমল খাদ্যের ব্যবস্থাই বিশেষ সুবিধা জনক বলিয়া মনে হয় । ঘোল, জলবাঁলি

ফলের রস প্রভৃতি পথ্য অল্পজ্বরে অনেকদিন ভুগিতে হইবে এমন রোগীকে আবশ্যকমত উত্তাপ প্রদান করিতে অক্ষম । এইরূপ স্থলে অল্পকাল মধ্যে হজম হইয়া রক্তে মিশ্রিত শরীরস্থ হয় এমন ছানা-জাতীয় উত্তাপ জনক পথ্য বিশেষ কার্য্যকারী । কয়েকটি রোগে (যথা in B. Coli infection) অল্প জনক (Acid diet) পথ্য রোগ বৃদ্ধি করে; এই স্থলে ক্ষারময় (Alkaline diet) পথ্যই মঙ্গল-জনক । নূতন ম্যালেরিয়া কিম্বা ইনফ্লুয়েন্জা জ্বরে রোগীর ইচ্ছামত তরল পথ্যের ব্যবস্থা করা যাইতে পারা যায় ; তবে, চিড়া ভাজা, খই, মুড়ি, ও বিস্কুট প্রভৃতি শক্ত খাবার ব্যবস্থা বিশেষ ক্ষতিজনক নহে । এই স্থলে দুধই সর্বাপেক্ষা বিশেষ প্রশস্ত বলিয়া মনে হয় । ইহাতে ক্যালসিয়াম ও তাপজনক খাদ্য দুইই বর্তমান । নিউমোনিয়া রোগে রোগীর পেটের (Bowels) অবস্থার উপর পথ্য-নির্বাচন নির্ভর করে ।

পুরাতন জ্বরে—পুরাতন ম্যালেরিয়া বা কালা-জ্বরে ভাত বা রুটি খাইতে বাধা নাই । তবে, ঘি বা অনেক মসলা সাহায্যে রন্ধন কৃত ব্যঞ্জন আহার পরিত্যজ্য ; কেননা উভয় রোগেই লিভার আক্রান্ত হয় এবং ইহার উপর এই সমুদয় পদার্থ উদরস্থ হইলে, লিভারের স্বাভাবিক কার্য্যে অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায় । ক্ষয় রোগে—ক্ষয়টুকু পূরণ করা আবশ্যক । এইরূপে রোগীকে আবশ্যক মত তাপজনক ও ভটিমিনযুক্ত পথ্য দ্বারা চিকিৎসা করা চিকিসকের একটি অত্যাবশ্যকীয় কর্ম্ম ।

কাল-জ্বর

প্রভূতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোগায়েটিক

মস্তকশক্তির মত কাজ করে।

বিলাতী হিমোগো-বন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কর্তৃক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিষ্ঠা বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২/১
ছোট শিশি ... ১/১

ম্যালেরিয়া

নির্মমিত চিকিৎসায় আরাম হইতেই হইবে।

কেব্রি-ফিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রানুসারে প্রস্তুত
ও যথোপযুক্ত বিন্দু কুইনাইন সংযুক্ত
বলিষ্ঠা ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১/১
ছোট শিশি ... ১/০

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

ব্রহ্মলৈ বাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরী

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা।

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘বাইওকেমিক্যাল’

কলিকাতা

অমৃতান জল

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি অলিম্পিক এণ্ড কোং লিমিটেড, কলিকাতা।

HORLICK'S MALTED MILK

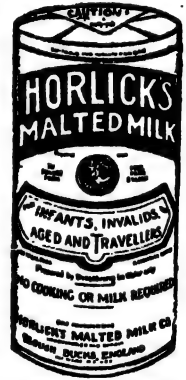
অসুখ সারিবার সুখে

THE PACKAGE



হলিঙ্ক মিল্কে পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দ্রব থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মল্ট বালি ও গমের গুড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা 'ভাইটামিনে' পূর্ণ ও 'সহজে হজম হয়
বলিয়া। রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও
পরিপাকশক্তি দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য।
ম্যালেরিয়া ও আমাশয় জ্বরের সময় ইহা মূল্যবান পথ্য
ও নিদ্রাহীনতায় শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে
শুম আনে।

THE PACKAGE



গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীঘ্র জোন্নে নাড়িলেই মুহূর্তমধ্যে তৈয়ারী হয়।

যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল 'Horlicks' লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,

SLOUGH, BUCKS., ENGLAND.

পেটের অস্থখে—(নূতন অবস্থায়) কলেরা, আমাশয় প্রভৃতি রোগে প্রথম কয়েকদিন জলবালি বা সাদাজল পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

পেটের অস্থখের পুরাতন অবস্থায়, যেমন পুরাতন আমাশয় প্রভৃতি রোগে নির্দ্ধারিত ছানা-জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা আছে তাহাই উত্তম । এইরূপ স্থলে জানিয়া রাখা আবশ্যক যে সমুদয় অন্ত্রটি ক্ষতে পরিণত হইয়া থাকে । ডিসপেপ্সিয়া রোগে খাদ্যের উপরই চিকিৎসা নির্ভর করে । লিভার সংক্রান্ত রোগে—তাপজনক ও চৰ্ব্বী জাতীয় খাদ্য নির্দ্ধারিত অল্প ছানা জাতীয় ও অল্প তাপজনক পথ্য চিকিৎসকের নির্দেশমত দেওয়াই প্রশস্ত ।

মূত্ররোগে—এই রোগে খাদ্য নির্দ্ধারিতই প্রধান চিকিৎসা । সমভাবে কার্বোহাইড্রেটের সহিত আবশ্যকমত (properly balanced) চর্বি ও

ছানা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিলে রোগার পরমায়ু বদ্ধিত হইয়া থাকে । খাদ্য এবং প্রস্রাব ও রক্তে চিনির পরিমাণ ধরিয়া, খাদ্য নির্দ্ধারিত যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয় ।

আহারের দ্বারা রোগ চিকিৎসার কথা বলা হইয়াছে । এখন অনাহারে কিরূপে রোগ চিকিৎসা করা যায় তাহার কথা বলা যাউক । উপবাস কালে দেহের সঞ্চিত চর্বি দ্বারাই দেহের দৈনিক কার্য সাধিত হইয়া থাকে । সম্পূর্ণ উপবাস দ্বারা (cancer appendicitis, ulceration) প্রভৃতি রোগে বিশেষ উপকার পাওয়া যায় এবং আংশিক উপবাস দ্বারা প্রস্রাব রোগে, (nephritis), রক্তের চাপ বৃদ্ধি (Blood pressure) প্রভৃতি উপশম হইতে দেখা যায় ।

ভেজিটেবিল ঘৃত ।

লেখক—ডাঃ শ্রীজাহ্নবী চরণ দাশ গুপ্ত L. M. S.

কয়েক বৎসর হইল “ভেজিটেবিল ঘৃত” নামে একটি নূতন পদার্থ ইউরোপ হইতে আমদানী হইতেছে । বাজারে এই জিনিষ এত প্রচুর পরিমাণে আসিয়া পড়িয়াছে যে সাধারণ লোক বিশেষতঃ গরীব জন সাধারণ এ জিনিষের যথেষ্ট ব্যবহার করিতেছে, বিজ্ঞাপনের চতুরতায় এবং মূল্যের অল্পতা হেতু অনেক নিকৃষ্ট জিনিষ বাজারে বেশ কাট্টি হয় । গব্য ঘৃত পাওয়া একরূপ দুষ্কর, উৎকৃষ্ট ভয়সা ঘৃত ও ব্যবসাদারের শঠতায় অন্ততঃ বঙ্গদেশে পাতলা কঠিন, উহা বিদেশ হইতে এখানে আমদানি হয় । আমদানীর সময়ই হউক অথবা এখানে পৌঁছা বার পরই হউক বিক্রয়ের পূর্বে তাহার অকৃত্রিমত

নাশ হয় । নানা প্রকার ভেজাল মিশ্রিত হয় । এই ভেজাল জিনিষ ব্যবহার করিয়া জনসাধারণের স্বাস্থ্য নষ্ট হইতেছে, dyspepsia রোগে সহর বাসীর অধিকাংশ লোকই ভুগিতেছে । খাদ্যদ্রব্য যাহাতে খাঁটি হয়, কোনরূপ ভেজাল না থাকে সেই জন্ত না (Govt.) এর আইন আছে সরকারের কিন্তু তাহা সত্ত্বেও, এইষে অবাধ ভেজাল চলিতেছে ইহার কি কোন প্রতিকার নাই ?

“ভেজিটেবিলঘৃত” নামে যে পদার্থটি বাজারে বেশ কায়মীভাবে শিকড় গাঁথিয়াছে সেটি কি পদার্থ জনসাধারণ তাহা জানেন কি ? এটি একটি অদ্বুত জিনিষ রসায়ন শাস্ত্রের কৃপায় বাজারে বেশ আমদানি

হইয়াছে। ইহাকে ঘৃত বা তৈল কোন সংখ্যাই দেওয়া যায় না ঘৃততো নয়ই, জমাটকরা তৈল বটে, কার্পাসের বিচি, একরূপ বাদাম ইত্যাদি হইতে যে তৈল বাহির হয় তাহাকে বৈজ্ঞানিক ক্রিয়া দ্বারা (Hydrogenation) ঐ পদার্থে পরিণত করা হইয়াছে। ইহা ঘৃতে পরিবর্তে ব্যবহার করা যায় না। ঘৃতে মध्ये প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বা (vitamine A) আছে এই হেতু ঘৃত আমাদের শরীর রক্ষার পক্ষে বিশেষ উপকারী। তৈলের পরিবর্তে ব্যবহার চলে না; করিলে শরীর নষ্ট হয়। Hydrogenation বলিতে কি বুঝা যায়। তৈলের মধ্যে Acid oleic আছে, ঐ প্রক্রিয়া দ্বারা তাহাকে stearic Acidএ পরিণত করা হয় এবং সেই পরিবর্তনের সময় তৈলের ভিতর যে ভিটামিন থাকে তাহা সম্পূর্ণ নষ্ট হইয়া যায়।

আমাদের শরীরের পুষ্টিসাধন এবং রক্ষার জন্ত তিন প্রকার খাদ্য প্রয়োজন। প্রোটিন (Proteid) শর্করা (carbohydrate) এবং চর্বি (fat)। এতদ্ভিন্ন আর একটি জিনিষ ভিটামিন। প্রকৃতি আমাদের খাদ্য জিনিষের মধ্যে অল্পাধিক পরিমাণে এই তিনটি জিনিষ মিশ্রিত করিয়া দিয়াছে। বিভিন্ন জিনিষ ঐ গুলির পরিমাণের পার্থক্যতা থাকে মাত্র। যত্বেপি বিজ্ঞানের কৌশলে আমরা প্রাকৃতিক কোন জিনিষের যথাযথ অমুকরণ করিয়া খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করি তাহাতে শরীরের পুষ্টিসাধন এবং সংরক্ষণ অসম্ভব, কারণ এই অপ্রাকৃতিক (artificial) দ্রব্যে vitaminএর অভাব, এইটী বাদ দিলে আমরা বাঁচিতে পারি না।

ডাক্তার Captain Thomas এবং Col. Mackis vegetable ঘৃত সম্বন্ধে কি মত দিয়াছেন

দেখুন। ‘এই ঘৃত প্রকৃতপক্ষে অত্যন্ত অহিতকর; বিশেষতঃ যুবক এবং শিশুগণের পক্ষে এই ঘৃত যথেষ্ট ব্যবহার করায় স্বাস্থ্য নষ্ট হইতেছে।’ আমি অত্যন্ত দুঃখিত যে ঘৃতে পরিবর্তে এই সমস্ত জিনিষ (vegetable products) বিক্রয়ার্থে বাজারে রাখা হয়, আমার মনে হয়, মিউনিসিপ্যালিটির কর্তৃপক্ষগণ ইহাদের বিক্রয় বন্ধ করিয়া দিবেন যে পর্যন্ত ইহাদিগের মধ্যে ভিটামিন উপযুক্ত পরিমাণে বর্তমান আছে ইহা সপ্রমাণিত না হয়।’

তাহা না হইলে অর্থাভাব প্রযুক্ত জনসাধারণ এই জিনিষ অপেক্ষাকৃত অল্প মূল্যে প্রাপ্ত হেতু ব্যবহার কবিবে, যাহার ফলে লোকের স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট হইবে।’

ভারতের মহামাণ্ড প্রধান সেনাপতি বলেন, “অনেক গবেষণার পর স্থির হইয়াছে যে প্রোটিন্ (Proteid), শর্করা (carbohydrate) এবং চর্বি (Fat) এই তিনটি জিনিষের উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে নিহিত থাকার উপর শরীরের পুষ্টিসাধন নির্ভর করিলেও ভিটামিন না থাকিলে ঐ কার্য নিষ্পন্ন হয় না।’ তবেই দেখা যাইতেছে যে ভিটামিন জিনিষটি শরীর গঠন ও সংরক্ষণ উভয় কার্যের জন্তই বিশেষভাবে প্রয়োজনীয়। Proteid, carbohydrate এবং fat এই তিনটি উপাদান উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে থাকিবেই তত্পরে সে গুলি স্বাভাবিক হইবে এবং ভিটামিন যথেষ্ট পরিমাণে নিহিত থাকিবে। তাহা না হইলে কোন খাদ্যদ্রব্যই হজম হইতে পারে না। উদাহরণ স্বরূপ দেখা যায় Gelatine নামক একটি Proteid আমরা হজম করতে পারি না এবং তাহা দ্বারা শরীর রক্ষা হয় না। প্রকৃতির (Natural) প্রদত্ত

জিনিষ সর্বদাই বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে প্রস্তুত জিনিষ অপেক্ষা হিতকারী। একটি খাণ্ডদ্রব্য রাসায়নিক কৌশলে ঠিক সেই জিনিষটি প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিলে প্রকৃতিদত্ত (Natural) পদার্থের ন্যায় কদাচ কার্যকরী হয় না; কারণ প্রকৃতি তাহার মধ্যে আর একটি জিনিষ (vitamine) এমনভাবে সংযোজন করিয়া দিয়াছে যাহা আজ পর্য্যন্ত বিজ্ঞানের কৌশলের বাহিরে।

বাজারে শিশুদিগের জন্ম অনেক রকম খাণ্ড (artificial food) বাহির হইয়াছে। Horlick's Malted Milk, Glaxo ইত্যাদি; কিন্তু কোনটাই মাতৃদুগ্ধ অথবা গোদুগ্ধের স্থান অধিকার করিতে সমর্থ হয় নাই। এই সমস্ত অপ্রাকৃতিক খাণ্ড ব্যবহার করিয়া আমরা শিশুদিগের স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট করিয়া দিতেছি। আজকাল ঐ খাণ্ডগুলি খাওয়ান একটি নেশা দাঁড়াইয়াছে। শিশুদিগের জনক, জননী ও অগ্ন্যন্ত অভিভাবকদিগকে অনুরোধ করি তাঁহারা এই জিনিষগুলি ব্যবহার বন্ধ করিয়া দি। শিশু মৃত্যু সংখ্যা ক্রমশঃই বাড়িয়া যা-তেছে। অগ্ন্যন্ত অনেকগুলি কারণের মধ্যে এই Malted Milk একটি অগ্ন্যন্ত কারণ সকলে মনে রাখিবেন।

ইংলণ্ডে ১৯৭৭ খৃষ্টাব্দে খাণ্ড দ্রব্য সম্বন্ধে যে আইন পাশ হইয়াছে তদ্রূপ একটি আইন পাশ করা সম্ভব। ঐ আইনের দ্বারা ইংলণ্ডের স্বাস্থ্য বিভাগের ডাক্তারদিগকে এইরূপ ক্ষমতা দেওয়া হইয়াছে যে তাঁহারা পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন যে বিদেশ হইতে যে সমস্ত খাণ্ড-দ্রব্য সরবরাহ করা হয় সেগুলি মানুষের ব্যবহারোপযোগী কিনা। যে গুলি অব্যবহার্য্য সেগুলি নষ্ট করিয়া ফেলিবে অথবা একেবারে আম-

দানি বন্ধ করিয়া দিবে, আর এই ভারতবর্ষে কি হইতেছে? বিদেশী বাণিজ্যের একটি প্রধান কেন্দ্র হইয়াছে এই ভারতভূমি, যাহার যাহা ইচ্ছা অবাধে এখানে প্রেরণ করিতেছে, সেগুলি ব্যবহার করিয়া মানুষের স্বাস্থ্যহানী হইলে বণিকের কিছুই ক্ষতি নাই। শস্তার জিনিষ বাজারে কাটতি হইলেই তাহার লাভ। ইংলণ্ডের ১৯০৭ সালের আইনের ন্যায় একটি আইন আমাদের দেশে পাশ হইলে কতক পরিমাণে ভেজাল জিনিষের অবাধ আমদানি বন্ধ করা যায়। নচেৎ আমরা ক্রমশঃই ধ্বংসের পথে অগ্রসর হইতেছে।

ভারতবর্ষ গরীব দেশ, অল্পমূল্যে যে জিনিষ পাওয়া যায় লোক সমূহ তাহাই ক্রয় করিবে, অনুপ-কারিতা সকলে বুঝেন। কি উপায়ে স্বাস্থ্য অটুট রাখা হয় এই জ্ঞান জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করিতে হইলে বড় একটি Health organisation দরকার। সহরের ভিতর নানা স্থানে এবং সুদূর পল্লীগ্রামে এই প্রচার কার্যের জন্ম উপযুক্ত সংখ্যক লোক নিযুক্ত করিয়া (Magic Lantern) এর সাহায্যে বক্তৃতা দিতে পারিলে কতক পরিমাণে কৃত কার্য হওয়া যায়। এই কার্য সুচারুরূপে নিষ্পন্ন করিতে হইলে যথেষ্ট অর্থ এবং উপযুক্ত কর্ম্মীর দরকার। দেশহিতকারী নায়কদিগের এই দিকে মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছি। জাতিকে প্রথমতঃ বাঁচিতে হইবে, এই জীবন মরণ যুগে কি পথ অব-লম্বন করিলে জাতি সুস্থ শরীরে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে, তাহা নির্ধারণ করা দরকার।

গব্য দ্বত এবং ভয়দ্বত যদিচ রাসায়নিক বিশ্লেষণে দেখা যায় যে প্রায় একরকম উপাদানেই গঠিত এবং গুণও প্রায় সমান তত্রাচ গব্যদ্বত এতদ্

উভয়ের মধ্যে অধিক উপকারী, ইহা অস্বীকার করা যায় না। মাতৃস্তনের দুগ্ধ, গোদুগ্ধ, মহিষদুগ্ধ ইত্যাদি প্রত্যেকটির মধ্যে যথাপিও Proteid, Lactose (carbohydrate), fat, salts and জল বর্তমান আছে এবং প্রত্যেকটির পরিমাণের মাত্রা বিভিন্ন মাত্রা কিন্তু গুণ একরূপ নয়। গোদুগ্ধকে মাতৃস্তনের দুগ্ধের স্থায় রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা পরিণত করা যাইতে পারে কিন্তু তদ্বারা মাতৃদুগ্ধের স্থায় কার্য্যকরী কদাচ হয় না। প্রকৃতির অনুকরণে প্রকৃতির কার্য্য সম্পন্ন হইতে পারেনা, সে চেষ্টা বৃথা। বর্তমান যুগে খাণ্ড জিনিষ খাটী প্রায়ই পাওয়া যায় না, প্রত্যেক জিনিষই ভেজাল, চাউল বাঙ্গালী জাতির প্রধান খাণ্ড, কালের মহিমায় আমরা এক্ষণে বেশ উচ্চদরে পালিশ করা চক্চকে চাউল খাইতেছি। উহার ফলে চাউলের খোসার নিচে যে (Vitamin) থাকে তাহা একেবারেই দূর হইয়া যায়।

আমরা Starchটী মাত্র খাই। ঐ চাউল বর্ষাকালে সেত্বেতে গুদামে অনেকদিন মজুত থাকিলে উহার মধ্যে একরূপ পোকা জন্মায়। তাহা চক্ষে দেখা যায় না, অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে দেখা যায়। ঐ চাউল এবং ভেজাল তেল খাইয়া আমরা বেরীবেরী রোগাক্রান্ত হইতেছি। ঐ রোগে কয়েক বৎসর পূর্বে ঐ কলিকাতা সহরে বহু লোকের

প্রাণনাশ হইয়াছে। কলের পরিষ্কার ছাঁটা চাউলই সর্বত্র প্রচলন, চাউল দেখিতে বেশ সুন্দর ভাতগুলি খব্ খবে সাদা হয়। গৃহস্থ বাহিরের সৌন্দর্য্য দেখিয়াই মুগ্ধ। কি খাইতেছি তাহা চিন্তা করিয়া দেখিবার অবসর নাই। দেশে কল ছাইয়া পড়িয়াছে, পূর্বকালের টেকির আর আদর নাই, নূতনের যুগ পুরাতন যাহা কিছু তাহা অবশ্য পরিহার্য্য। মৃত্যুর কবল হইতে রক্ষা পাইবার ইচ্ছা থাকিলে টেকি ছাটা চাউল এবং বিশুদ্ধ তৈল ব্যবহারের চেষ্টা করা প্রয়োজন।

কয়েক দিন পূর্বে খবরের কাগজে পড়িয়াছি কলিকাতা corporation যাহাতে খাণ্ড দ্রব্যের মধ্যে ভেজাল বন্ধ হয় তাহা দূর করার জন্ত বন্ধ পরিকল্পনা হইয়াছে। এ এক শুভ প্রয়াস; আশাকরি corporationএর এইরূপ ইচ্ছা কার্য্যে পরিণত হউক এবং দেশবাসী খাটী খাণ্ড জিনিষ পাইয়া জীবন সংগ্রামে শক্তিবান হউক।

উপসংহারে আমি এই বলি যে কোন গৃহস্থই যেন এই Vegetable যুত আর ব্যবহার না করেন। চিকিৎসার খরচ কমাইতে হইলে স্বাস্থ্য অটুট রাখিতে হইবে, একবার হুত স্বাস্থ্য হইলে পুনরায় আর সম্পূর্ণ সুস্থ সবল প্রায়ই হওয়া যায় না। অতএব এক্ষণ হইতে সাবধান হউন।

ভারতবর্ষ সম্বন্ধে প্রকৃত সমস্যা।

মেজর জেনারেল জে. ডব্লিউ. ডি. মেগউ, মাল্ভাজ রোটারি ক্লাবে সম্প্রতি একটি সভাতে ভারতের প্রকৃত সমস্যা সম্বন্ধে একটি সারপূর্ণ বক্তৃতা করেন। নিম্নে তাহার সারাংশ প্রদত্ত হইল। ভারতের সামাজিক ও আর্থিক অবস্থা আলোচনা কালে তিনি বলেন যে ভারতের প্রত্যেক নরনারী যাহাতে সুখে ও সচ্ছন্দে দীর্ঘায়ু হইয়া জীবন কাটাইতে পারে তাহার যথাসম্ভব সুবিধা দেওয়া দরকার। ইদানীং ভারতে যে সমস্ত শিশু জন্মগ্রহণ করে তাহার প্রত্যেকটি যতদূর বাঁচা উচিত তাহাপেক্ষা গড়পড়তা অন্ততঃ ২০।২৫ বছর কম বাঁচে এবং সে বাঁচা ও অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপরিপুষ্টতা ও বাধি নিবন্ধন আরও কমিয়া যায়। প্রত্যেকেই ভারতে যে বিশেষ কোন কারণ এই অনিষ্টমূলে বর্ধনান তাহা স্বীকার করেন কিন্তু সেই সকল কারণ কি এবং তাহার দূরীকরণ কি ভাবে সম্ভব তৎসম্বন্ধে একমত নন। কেহ কেহ বলেন রাজনৈতিক উপায়ে এই সমস্যার সমাধান হওয়া সম্ভব; তাঁহাদের মতে যদি একই প্রকারের শাসনপ্রণালী, যাহা প্রত্যেক নরনারী গ্রহণ করিতে ইচ্ছুক ও যাহা পৃথিবী মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ ও সর্বোৎকৃষ্ট প্রবর্তিত হয় তাহা হইলেই হইল। কাহারও মতে আর্থিক সচ্ছন্দতা হইলে এই সমস্যার নিরাকরণ হইতে পারে; আর্থিক সচ্ছন্দতা লাভের নানা রকমের উপায় নির্ণীত হইয়াছে যথা; শিল্পাদি নানারূপ কারুকার্যের রক্ষণ ও নিরাপদ করণ স্বাধীন বাণিজ্য, টাকার মূল্য, ১ শিলিং ৪ পেন্স স্থায়ীভাবে ধার্য করা, চরকার ব্যবহার

ইত্যাদি কিন্তু কোনটাই জীবন মরণ ব্যাপারে সম্যক রূপে সাহায্য করিতে সমর্থ নয়। স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয়া নিরাময় বিষয় যাহা রাজনৈতিক ব্যাপারে বলা হইয়াছে তাহা প্রয়োজ্য। এতৎসম্বন্ধে নিশ্চয় রূপে বলা যাইতে পারে যে আমরা যে বিষয় অবতারণা করিয়াছি তাহা ধর্ম দিয়া নিরাময় হইবার নহে শিক্ষা দ্বারা নিরাময় করিবার বহুবিধ চেষ্টা হইয়া গিয়াছে। গত কয় বৎসর ধরিয়া খুব বিশদাকারে বায়বাহুল্য ভাবে শিক্ষার ব্যবস্থা করা হইয়াছে কিন্তু তাহাতে দেখা গিয়াছে যে রোগ নিরাময় না হইয়া বরং রোগী পূর্বাপেক্ষা আরও খিটখিটে হইয়াছে। রোগীকে দুঃখমূলভ শাস্তি হইতে জাগরিত করা ভাল হইতে পারে কিন্তু তাহাতে অস্থিরচিত্ততা বা মস্তকলগ্নতা আনয়ন করিলে চিকিৎসায় যে খুব সুফল ফলিয়াছে এমন বলা যায় না। জাতি বর্ণ উঠাইরা দিয়া সামাজিক হিসাবে রোগ সারিয়াছে বা সারাইবার অনেক চেষ্টা হইয়াছে ইহাও খুব জোরের সহিত বলা চলে না। অবশেষে ভেষজ নিরাময় সম্বন্ধে দেখা যাউক ভিষকগণ কি করিয়াছেন বা করিতে পারেন। ভিষকগণ বলেন যে ভারতের লোকের আয়ু মোটামুটি অন্ততঃ বিশ বছর বৃদ্ধি করা যাইতে পারে এবং তাঁহারা গত শতাব্দীর ভিতর যে সমস্ত দেশে প্রকৃত ২০ বৎসর পরমায়ু বৃদ্ধি করাইতে কৃতকার্য হইয়াছেন সেই সমস্ত দেশের দিকে লক্ষ্য করিতে বলেন। তাঁহারা বলেন অষ্ট্রােল দেশে যে তাঁহারা সমর্থ হইয়াছেন এবং ভারতে সমর্থ হন নাই তাহার কারণ এ নয় যে ভারতে ইহা একে-

বারে অসম্ভব তবে যে উপায়ে অল্প দেশে কৃতকার্য হইয়াছেন সে উপায়ে এখানে কৃতকার্য হওয়া শক্ত। ভারতে রোগ ও যত মৃত্যুহারও সেই অনুপাতে খুব বেশী; এই সব কারণে ভিক্ষাগণ ও স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞগণ বলেন যে ভারতে কৃতকার্য হওয়া দুর্ব্বল ও জটিল এবং আরও বলেন ঝাঁকরে রোগ নিদর্শন পূর্বক রামের গুলি বা শ্যামের আরক খাওয়ালে চলিবে না।

তিনি বলেন যে এক এক করিয়া যতগুলি নিরাময় হইবার পন্থা তাহা আলোচনা করিয়া দেখা গেল। বিশেষ শিক্ষাদানের উপকারিতা সম্বন্ধে যাহা বলিয়াছেন তাহা এই :—তাহাদের এরূপভাবে শিক্ষা দেওয়া দরকার যাহাতে তাহারা নিজেদের প্রদেশগুলির নানা উপায়ে আহারীয় উপকরণের বৃদ্ধি করিতে পারে। প্রতিষেধ্য রোগগুলির হাত হইতে ক্রমে নিষ্কৃতিলাভ করা যায় তাহার সম্যক জ্ঞানার্জন করিয়া সেই সমস্ত রোগ হইতে নিজেদের দূরে রাখিয়া শারীরিক উন্নতি অবলম্বনপূর্বক স্বাস্থ্য ও অর্থ উপার্জন করিতে পারে। কৃষিকার্যের ও শিল্পাদির নিয়ত উন্নতিশীল উপায় সকল শিক্ষা করিয়া যাহাতে প্রচুর শস্ত উৎপন্ন হয় ও লাভবান শিল্পাদির প্রচলন হয় তাহার উপায় অবলম্বন করা। পুরাতন কুসংস্কারাচ্ছন্ন রীতি, পদ্ধতি ও নৈতিক এবং অর্থসম্বন্ধীয় প্রথাসকল দূর করিতে কৃতসঙ্কল্প হওয়া। এই সঙ্গে কিন্তু তাহাদের এটাও মনে রাখা নিতান্ত দরকার যে যে সমস্ত উপায় বলা হইল তজ্জাত যে সকল সুবিধা বা উপকারিতা তাহা সমস্ত নষ্ট হইবে যদি বংশবৃদ্ধি বন্ধ করা না যায়। যে সকল দেশ এই সমস্ত উপায়োদ্ভূত সুবিধা ভোগ করিয়া আজ পৃথিবীর সমক্ষে উন্নত ও অগ্রগণ্য

তাহারা বংশবৃদ্ধি নিরোধ বা হ্রাস করিবার পক্ষপাতী। ঐ সকল দেশের যুবকগণকে রীতিমত ভাবে শিক্ষা দেওয়া হয় যে যতক্ষণ তাহারা নিজেদের পরিবার-বর্গের প্রতিপালন করিতে সক্ষম না হয় ততক্ষণ তাহারা বিবাহ করিবার উপযুক্ত নহে। যুবতীদিগকেও অধিকাংশ সময়ে নিজেদের প্রতিপালন নিজেদের উপরে যথাসম্ভব শিক্ষকতা দ্বারা বা অল্প উপায়ে যাহাতে রাখিতে পারে তাহাও শিখান হয়। অনেক যুবতী এইভাবে চিরকুমারী থাকিরাও সুখী এবং সমাজের একটা দরকারী অঙ্গরূপে পরিগণিত হয়। তাহারা অর্থাৎ সেই সকল উন্নতিশীল দেশের লোকেরা নিজেদের জীবন এরকমভাবে গঠন করে ও পরিচালিত করে যে জীবনের যাহা কিছু সুখকর ও আনন্দদায়ক তাহার উপভোগ হইতে বিরত হয় না। ইহার সার এই যে পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর প্রভুত্ব করা বা গোলামী করা—এই দুইটির মধ্যে যে যে রূপ মনোনয়ন করিবে তাহাকে তদ্রূপভাবে নিজের জীবন গঠিত করিতে হইবে। বরাতের দোহাই দিয়া নিশ্চিতভাবে কালক্ষেপ করা এক ভারতবর্ষেই দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং অল্প দেশে বিশেষতঃ উন্নতদেশের লোকেরা স্থির করিতে পারে না যে ভারতে উন্নতি ক্রমে সম্ভব? ইহার উত্তর কেবল সুশিক্ষা-সুশিক্ষা দ্বারা যুবক যুবতীদিগকে উন্নত করিতে হইবে। পুঁথিগত বিজ্ঞা যাহা কুল ও কলেজের পাঠ্য পুস্তকে নিহিত আছে, সে বিজ্ঞাশিক্ষায় বিশেষ সুফল পাইবার সম্ভাবনা নাই তবে সেই শিক্ষা যুবকযুবতীদিগকে দিতে হইবে যাহা তাহাদের ভবিষ্যৎ বংশধরগণের উন্নতির ও সুখের কারণ হয়। যে পদ্ধতি শিক্ষা করিলে উক্তরূপ ফল আশা করা যায় তাহা পূর্বের কথিত হইয়াছে।

ইহার নূর্বে একবার শিক্ষা প্রশ্নে ডাঃ মেগউ বলিয়াছিলেন যে এই সমস্যার সমাধান করিতে হইলে একটি তদন্ত সমিতির (Enquiry commission) দ্বারা তত্ত্বাবধান করান দরকার। আমার মনে হয় কোন বিষয়ের বিশেষজ্ঞ দ্বারা উক্ত তদন্ত সমিতি গঠন না করিয়া অধিকাংশ সভ্য সাধারণ ভাবে শিক্ষিত হইলেই যথেষ্ট। সেই সেই সভ্যরা নানা ভাবে ও নানা দিক দিয়া এই প্রশ্ন আলোচনা করিবেন। এই প্রশ্নে যে শুধু স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় তাহা নহে; ইহা কৃষি, পশুচিকিৎসা, শিল্প; অর্থনীতি শিক্ষা সামাজিক বিজ্ঞান রাজনীতি ধর্ম ও অগ্ন্যস্ত বিষয় সম্বন্ধীয় অতএব ইহা খুব সরল বা সামান্য নহে। শত শত বৎসর ধরিয়া যে পদ্ধতি অনুসারে শিক্ষা দেওয়া হইয়াছে সেই পদ্ধতি অবলম্বন করা হইয়াছে এবং তাহা অপরিবর্তনীয় ইহা বলিলেই যথেষ্ট হইল না; বরং ইহা স্থির করা সম্ভব এবং উচিত যে স্কুলে বা কলেজে কিরূপ পদ্ধতি অনুযায়ী শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য যে শিক্ষা বালক বালিকাদের ভবিষ্যত জীবনে কার্যোপযোগী হয়। বংশবৃদ্ধি নিরোধ সম্বন্ধে অগ্ন্যস্ত পাশ্চাত্য দেশে যাহা করা হয় বা হইতেছে তাহার দায়িত্ব ভারতবর্ষের লোকের

লইতে প্রস্তুত কিনা? ইহার উত্তরে ডাঃ মেগউ বলেন পাশ্চাত্য দেশ সমূহে বালকেরা এই সমস্ত শিক্ষা তাহাদের পরিবারবর্গের মধ্য হইতে পাইয়া থাকে; কিন্তু ভারতে শিক্ষার পদ্ধতি অগ্ন্যস্ত। এটুকু আশা করা অন্যায় নহে যে এই সব বিষয়ে শিক্ষা তাহাদের স্কুল হইতে হওয়া দরকার। এই বংশবৃদ্ধি নিরোধ সম্বন্ধে তিনি ইচ্ছা করিয়াই কোন কথা বলিতে চান নাই; কারণ অন্যান্য দেশে বংশবৃদ্ধি নিরোধ করিবার কোন পন্থা অবলম্বন না করিয়াই তাহারা এই সমস্যার সমাধান করিতে পারিয়াছে।

সর্বশেষে তিনি বিবাহ বয়স সম্বন্ধে বলেন যে হিন্দু দিগের মধ্যে ধর্মের দোহাই দিয়া যে অল্প বয়সে বিবাহ হয় বলিয়া অনেকের বিশ্বাস তাহা সম্পূর্ণ ভুল। তিনি জানেন যে যে বয়সে সহবাস হওয়া উচিত তাহার তদন্ত সমিতির নিকট অনেক গোড়া হিন্দু অধিক বয়সে সহবাস হওয়া প্রার্থনীয় বলিয়া সাক্ষ্য প্রদান করিয়াছেন। অনর্থক গোড়া হিন্দুদিগের এ বিষয়ে যে লোকে সন্দেহের চক্ষে দেখে তাহা নয়; বরং তাহাদের মত পূর্বাপেক্ষা অনেক বদলাইয়াছে ও উন্নত ভাব ধারণ করিয়াছে, এ কথা বলা যাইতে পারে।

সহবাস সম্মতির বয়স ।

ডাঃ শশীকুমার সেনগুপ্ত বিএ, এল্, এম্, এস ।

কয়েক মাস পূর্বে আমি কলিকাতার অধিকাংশ স্ত্রীরোগ চিকিৎসকদিগকে ও বাঙ্গলার খাত্তাবিছা বিহারদদিগকে সহবাসবিধি অর্থাৎ কত বয়সে সহবাস করা উচিত এতৎসম্বন্ধে তাঁহাদের মতামত জিজ্ঞাসা করি। ইহা দ্বারা চিকিৎসাসম্বন্ধীয় মাসিক পত্রগুলিতে ও সাধারণ মাসিক পত্রগুলিতে এবং খবরের কাগজে তাহাদের মতামতের জগু পাঠাই। লেডি মুখার্জীকে (যিনি এ্যালবার্ট হলে স্ত্রীলোক দিগের অধিবেশনে সভাপতি ছিলেন) ও লেডি মিস্ত্রিকে এবং অগাধ্য ভদ্রমহোদয় ও ভদ্র মহিলা-দের ও ইহার নকল পাঠান হয়। প্রশ্নটি নিম্নে লিখিত হইল :—

“সার এচ্ এস্ গৌর মহোদয়ের বিল অনুযায়ী ঘাঁহারা তাঁহাদের স্ত্রীর চতুর্দশ বৎসর বয়সে সহবাস করিয়াছেন তাঁহাদের আইনানুযায়ী দণ্ডনীয় করিতে হইলে ঘাঁহারা ফৌজদারী দণ্ডবিধির সাহায্য লইতে চান তাঁহাদের প্রমাণ করিতে হইবে যে ঐরূপ সহবাস বিপজ্জনক এবং তাহাতে নিশ্চয়ই গর্ভ হইবে এবং পঞ্চদশ বৎসরে যদি সেই বালিকা মাতা হয় তাহা হইলে মাতার ও নবজাত শিশুর নিশ্চয়ই জীবন সংশয়; জ্ঞানতঃ স্বামী এইরূপ সহবাসে তাহার স্ত্রীর জীবন বিপন্ন করিয়াছে কিন্মা স্বামী এইরূপ কার্যের স্বাভাবিক ফল কি হইতে পারে তাহা জানে এইরূপ আশা করা যায় তথাপি যখন ঐরূপ করিয়াছে তখন সেজন্য সে দায়ী”

“আমাদের মনে হয় যদি এইগুলি প্রমাণ না করা যায় তাহা হইলে সেই প্রমাণভাবে স্বামীকে ২

বৎসর সশ্রম কারাবাসে দণ্ডনীয় করা কিন্মা স্বামী ব্যতীত অপর লোককে ১০ বৎসরের সশ্রম কারাবাসে দণ্ডনীয় করা হাশ্বজ্ঞানক ব্যাপার যেহেতু ডাঃ গৌরের নির্দিষ্ট বয়সের পূর্বে সহবাস করার অপরাধে অপরাধী; কতকটা ঘুসি উঠাইয়া আঘাত না করিয়া বা প্রকৃত পক্ষে হত্যা না করিয়া কোন লোককে হত্যার অপরাধে অপরাধী করিলে বেক্রপ এও তদ্রূপ।”

“জন সাধারণের ভুল ধারণা যে ইহার সপক্ষে অকাটা ডাক্তারী প্রমাণ সকল বর্তমান এবং তাহারা এতৎসম্বন্ধে বিশ্লেষণ গুলিকে বৈজ্ঞানিক প্রমাণ বলিয়া মনে করে। আমরা প্রত্যেক লোককে কি ডাক্তার কি অন্য ব্যবসায়ী মাতৃমৃত্যু ও শিশুমৃত্যু সম্বন্ধে অন্য যা তা’ উপায়ে বিচার না করিয়া, বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিচার করিতে বলি। প্রমাণ দিবার কালে পর্যবেক্ষণ বহির্ভূত প্রমাণগুলি না হয় তাহার উপর লক্ষ্য থাকা দরকার। এই পত্র সংলগ্ন যে বিবরণ পত্র (form) দেওয়া হইল তাহা যথাযথ ভাবে লিখিয়া পাঠান প্রয়োজন; শিশু বিবাহ যে সমস্ত পরিবারের মধ্যে প্রচলিত সেইরূপ অনেকগুলি পরিবারের ও যে সমস্ত বাঙ্গালী পরিবারের মধ্যে শিশু বিবাহ নাই সেই সমস্ত পরিবারের ইতিহাস মধ্যে পর্যবেক্ষণ মূলক ইতিহাস দ্বারা তুলনা করা; একদিকে অস্বাভাব অজ্ঞানতা এবং অপরদিকে বাল্য-বিবাহ এই দুইটির মধ্যে কোনটা মাতৃমৃত্যু ও শিশু-মৃত্যুর জন্য বেশী দায়ী তাহার যথাযথ ধারাবাহিক হিসাব (statistics) লওয়া দরকার। ইহা দ্বারা

ম্যালেরিয়া ও ক্ষতযোনী এবং প্রদরাদির সহিত বাল্যবিবাহ জনিত শিশুমৃত্যু ও মাতৃমৃত্যুর তুলনা দরকার।”

“যে কোন লোকের মত-তা তিনি যত বড়ই হন না কেন—তাহা মেনে লওয়া বা তিনি বলিয়াছেন বলিয়াই যে তাহা ধ্রুব সত্য বলিয়া আমরা স্বীকার করিতে বাধ্য তাহা নহে; যতক্ষণ তাহার সত্যতা সংখ্যার দ্বারা, ঘটনা দ্বারা কিম্বা যথার্থ প্রমাণ দ্বারা ধার্য্য না হয়। সর্বাপেক্ষা রহস্যজনক ব্যাপার তখন আমাদের গোচরে আইসে যখন কোন ব্যক্তি ২১টি ব্যাপারে বিপজ্জনক ঘটনা দেখিয়াছেন বলিয়া প্রমাণ দেন এবং অপর ব্যক্তি তাহার যুক্তির বিরুদ্ধে দেখান যে বিপদের কোন আশঙ্কা না হইয়া অনেক ক্ষেত্রে মা ও শিশু বেশ ভালই থাকে এবং আছে। তাঁহারা ভুলে যান যে অল্প বয়সে মা হওয়া বা বেশী বয়সে মা হওয়া এতটীর মধ্যে অন্যান্য অবস্থা সমান থাকিলে অনেকগুলি এই দুই রকম মার হিসাব না রাখিলে সুবিচার হওয়া নস্তব নয়। এরকম ভাবে হিসাব রাখা যদি অসম্ভব হয় তাহা হইলে দুইটির মধ্যে কি কি পার্থক্য এবং কোথায় প্রভেদ তাহা হইতে বিচার করিতে হইবে।”

“চিকিৎসক বা সাধারণ সংস্কারকগণ সহবাস উদন্ত সমিতিতে কি আবশ্যকীয় প্রমাণ সকল দিতে সাজি আছেন?”

‘ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেট’ ‘কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব’ ‘বহুমতী, এবং ২১তম ভঙ্গলোক ব্যতীত আর কেহ আমার উপরি উক্ত বিতর্কের জবাব দেওয়া বা দৃষ্টিপথে আনা সমীচীন মনে করেন নাই।

ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেটের সম্পাদক আমাকে এই বলিয়া উত্তর দেন যে বর্তমান সময়ে

এই সহবাস সম্বন্ধে বয়স লইয়া যে আলোচনা চলিতেছে তাহাতে ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল গেজেটের লেখায় যে বিশেষভাবে কিছু লাভ হইবে এমন আমাদের মনে হয় না।

কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব খাত্ত্রীবিদ্যায় পারদর্শী ও ক্তীরোগ চিকিৎসক ও অপর চিকিৎসকদের লইয়া একটা উদন্ত সমিতি প্রকৃত তথ্য নির্ধারণ করিয়া গঠন করেন। উক্ত সমিতির বিবরণ নিম্নে দেওয়া হইল। ডাঃ সুন্দরী মোহন দাস ও ডাঃ নরেন্দ্র নাথ বোস উক্ত সমিতির কোন সভায় যোগদান করেন নাই এবং বিবরণাতে স্বাক্ষর দিবার অপক্ষপাতিত্ব হেতু ক্ষমা চাহেন।

“আমরা কলিকাতা মেডিক্যাল ক্লাব নিযুক্ত সহবাস সমিতির সভ্যগণ উক্ত প্রশ্নের তথ্য নিরূপণ করিতে যে সিদ্ধান্তে উপস্থিত হইয়াছিলাম তাহার বিবরণী কতকগুলি প্রস্তাবাকারে প্রত্যাৰ্পণ করিতেছি”

“১ম প্রস্তাব। সমিতির মতে বালিকার পূর্ণ-যৌবনাবস্থা প্রাপ্তির পর তাহার সহিত সহবাস, বালিকার পক্ষে বিপজ্জনক নহে যদি দুজনকার মধ্যে কোনরূপ অসমতা না থাকে।

“২য়। বাঙ্গালী বালিকার সাধারণতঃ ১১ বৎসর হইতে ১৩ বৎসর মধ্যে পূর্ণযৌবনা হয়।

“৩য়। বালিকা কত বয়সে প্রথম গর্ভবতী হইয়া সম্ভানের মাতা হইলে উক্ত বালিকার বা তাহার সম্ভানের জীবন সংশয় হইবার সম্ভাবনা (১৫ বৎসর, ১৬ বৎসর কিম্বা আরও পরে) থাকে না তাহা গৃহস্থ বাড়ীর তালিকা ধরিয়া হিসাব না থাকার দরুণ নিশ্চয়ভাবে স্থির করা কঠিন। বর্তমান রীতি ও পদ্ধতি অনুসারে ইঁসপাতালের হিসাবে বাঙ্গালী মেয়েদের যতগুলি প্রসব হয় তাহার মধ্যে অধিকাংশ

মেয়ে অত্যন্ত কম পায় বাহা অনুপাতে প্রকৃত অনেক কম যদি সমস্ত প্রসবগুলি একত্রিত করা যায় এবং বিলাতী প্রথানুযায়ী যদি বাঙ্গালী মেয়েরা সকলেই হাসপাতালে প্রসব হয়।

“৪। যথেষ্ট সংখ্যায় এই সকল প্রসূতির তালিকার অভাবে উক্ত সহবাস তদন্ত সমিতি বালিকা বয়সে বিবাহ ও বালিকা বয়সে মাতা হওয়ার শিশু সম্বন্ধে ও মাতৃসম্বন্ধে যে কুফল (অসুস্থতা জনিত বা মৃত্যু হওয়ার দরুণ) তাহার তুলনায় দারিদ্র্য ম্যালেরিয়া, উপদংশ বা প্রমেহ জনিত পীড়া’ গর্ভাবস্থায় প্রসবকালীন ও প্রসূতি অবস্থায় সুস্থতার জন্য যে সমস্ত নিয়ম পালন করা কর্তব্য তাহার অমান্য হেতু বা অজ্ঞানতা নিবন্ধন যে কুফল এই দুইটি বিষয় সম্যক বিচার করিতে অসমর্থ।

“৫। উক্ত ষষ্ঠ দফার হেতু সহবাস তদন্ত সমিতি চিকিৎসা শাস্ত্র হিসাবে সার এচ. গৌরের সহবাস সন্মতি আইনের বর্তমানে কোন আবশ্যকতা আছে কি না তাহা বলিতে অপারগ।

“৬। উক্ত সহবাস তদন্ত সমিতি ক্লাবের কার্যকরী সমিতি কে অনুরোধ করেন যে সরকার বাহাদুর কে ও এতৎসংক্রান্ত ব্যবস্থাপক সমাজকে বলিতে যে অধিকাংশ বেসরকারী বিশেষজ্ঞ দ্বারা গঠিত একটি কার্যনির্বাহক সমিতি (commission) করিতে। সেই সমিতি সাক্ষ্য ও ধারাবাহিক হিসাব (statistics) সংগ্রহ পূর্বক পূর্বকথিত আলোচ্যবিষয়ের প্রত্যেক দফা বৈজ্ঞানিক উপায়ে বিচার করিয়া যে সিদ্ধান্তে আসিবেন সেই সিদ্ধান্ত অনুযায়ী সহবাস সন্মতি আইন বিধিবদ্ধ হওয়া উচিত; সার এচ. এস. গৌর যে খসড়া প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আইনে পরিণত হইবার পূর্বে

সরকার (Government) নিযুক্ত Commission এর মতামত বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত। ইতি—

জে, সি, চ্যাটার্জি

বামন দাস মুখার্জি

সচীন্দ্র নাথ মৈত্র

সুরেশ চন্দ্র চ্যাটার্জি

সুবোধ কুমার লাহিড়ি

সুরেশ চন্দ্র সরকার

কে. আহম্মদ।

১৯১২২৮

আমি উপরিউক্ত প্রস্তাবগুলির মধ্যে শেষের চারটি (৩-৬) প্রস্তাব সমর্থন করি।

সতী নাথ বাগ্‌চী।

নিম্নিল ভারত চিকিৎসা সম্বন্ধীয় সভা, বাহার অধিবেশন গত বড় দিনের ছুটির সময় বসিয়াছিল তাহা অল্প লোক সমাগমের ভিতর নিম্নলিখিত প্রস্তাবগুলি গ্রহণ করিয়াছিল।

“শিশুর মঙ্গলের জগু ও মাতার স্বাস্থ্যের জগু এই সভার জোরের সহিত মত যে ২৫ বৎসর বয়সের কম পুরুষ ১৬ বৎসর বয়সের কম স্ত্রীর সহিত সহবাস করা বৈজ্ঞানিক কারণে অবিধেয় ও অবাপ্তনীয়” (V B. প্রকৃত বয়স সম্বন্ধে কতক সন্দেহ ছিল, ডাঃ গণনাথ সেনের সংশোধিত প্রস্তাব গ্রাহ্য হয়)।

সভাতে কি হইয়াছিল তাহা চিকিৎসা সম্বন্ধীয় মাসিকপত্র রিভিউ অফ রিভিউস্ (Review of Reviews) কে বর্ণনা করিতে দেওয়া হউক।

১৯২৮ সালের নিম্নিল ভারত চিকিৎসক সম্মেলনের অধিবেশনে সমবেত অধিকাংশ চিকিৎসকেরা বাহাদের সহবাস সন্মতি বিষক ব্যাপারে ভাল মন্দ

বিশেষ ভাবে আলোচনা করা উচিত ছিল তাঁহারা একদম চুপচাপ থাকিয়া, যেন তাঁহাদের ইহাতে কোন সংশ্রব নাই হঠাৎ কর্তব্যনিষ্ঠ ও দায়িত্ব জ্ঞান বিশিষ্ট হইয়া উঠিলেন এবং উক্ত বিল্‌টির পূর্ব শীঘ্র ও আন্তরিকতার সহিত সমর্থন করিলেন কখন? না যখন সভা প্রায় শেষ হইয়া গিয়াছে ও অল্প সংখ্যক, লোক যাহারা উক্ত সংস্কার করিতে খুব পক্ষপাতী তাহারা অবশিষ্ট আছে এবং অধিকাংশ সভ্যেরা সহরের অপর স্থানে (Bose Institute) বক্তৃতা শুনিতে চলিয়া গেছেন।”

সভাতে এই বিষয়ের একটীও রচনা পাঠ করা হয় নাই এবং যাহারা উক্ত প্রস্তাব সমর্থন করিয়াছেন তাঁহাদের সভাতে পুনঃ পুনঃ অনুরোধ করা

সঙ্গেও এতৎসম্বন্ধে কোন বৈজ্ঞানিক গবেষণামূলক তথ্য লিখিয়া বাহির করেন নাই বা ছাপান নাই।

আমি আপনাদের কাগজে কি ইহা ছাপাইবার স্পর্শ রাখিতে পারি ও এই ভদ্রলোকদিগের মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারি এবং এতৎসম্বন্ধে তাঁহাদের মতামত লিখিয়া ছাপাইবার জন্ত অনুরোধ করিতে পারি?

আমি জানি না কি ক’রে এরূপ একটা সম্পূর্ণ ভাবে বৈজ্ঞানিক প্রশ্ন ২১৪ জনের ভোটের উপর সীমাবদ্ধ হইতে পারে এবং যাহারা এই মত বৈজ্ঞানিক ভাবে সমর্থন করেন তাঁহাদের মানসিক ভাব বিচার করিবার জন্ত ছোট বৈজ্ঞানিক গণ্ডী হইতে বৃহত্তর বৈজ্ঞানিক গণ্ডীর ভিতর ছাড়িয়া দিলাম।

ব্যায়াম।

রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত চারু চন্দ্র মুখোপাধ্যায় B. A., C. S.

[Deputy Commissioner.]

গত শ্রাবণ মাসের “স্বাস্থ্যে কবিরাজ ইন্দুভূষণ সেন মহাশয় শক্তিরচনা শীর্ষক যে সারগর্ভ প্রবন্ধ লিখিয়াছেন সেই সম্বন্ধে সামান্য আলোচনা করা কর্তব্য মনে করিলাম। ব্যায়াম সম্বন্ধে আমার বলিবার অধিকার এই যে আমি দশ বৎসর বয়স হইতে ত্রিশ বৎসর বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত ফুটবল, হকি খেলিয়াছি। বাল্যাবস্থায় কুস্তি ও (Gymnastics) ও করিয়াছি, এবং ১৮ বৎসর বয়স হইতে আজ পর্য্যন্তও টেনিস খেলিতেছি। মাননীয় কবিরাজ মহাশয় ব্যায়ামের আবশ্যিকতা যাহা লিখিয়াছেন তাহা সত্য। কিন্তু শুধু মাংশপেশীর পরিপুষ্টি

সাধনই ব্যায়ামের প্রধান উদ্দেশ্য হওয়া উচিত নয়। মাংশপেশীর অতিরিক্ত পুষ্টি সাধন করিলে পেশল মহাকায় প্রস্তুত হইবে। কিন্তু ব্যায়ামের দ্বারা শুধু কোন একটা অঙ্গের পরিপুষ্টি সাধন করাও উচিত নয়। যাহাতে সর্ব্বাঙ্গের পরিপুষ্টি সাধন হয়, এই রূপ ব্যায়ামই শ্রেষ্ঠ। পশু পক্ষীরা সভাবতঃই অন্বেষণের জন্ত ব্যায়ামে নিরত। অসভ্য মনুষ্য জাতিও সেই কারণে শিকারে প্রবৃত্ত হইয়া পরিশ্রম করে। কৃষক, শ্রমিক এবং কারখানার শিল্পীদের কার্য উপলক্ষে স্বভাবতঃই পরিশ্রম হয় সুতরাং তাহাদিগের ব্যায়ামের আবশ্যিক হয় না। ভদ্র

লোকদিগের ভিতর বাঁহাদিগের কর্মোপলক্ষে কায়িক পরিশ্রম হয় না, তাঁহাদের পক্ষেই ব্যায়াম বিশেষ আবশ্যিক। আমাদের দেশে পাঠ্যাবস্থায় ব্যায়াম চর্চা থাকে কিন্তু ছাত্রজীবন শেষ হইলেই আমরা ব্যায়াম করিতে কুণীত হই।

একদিকে যে রূপ ব্যায়াম না করিলে মাংশপেশী সকল অসম্যাকরূপে পরিপুষ্টি লাভ করে এবং আভ্যন্তরিক ইন্দ্রিয়সকল নিস্তেজ ও জড়ীভূত হইয়া যথাযথরূপে কার্য্য করিতে পারে না, সেইরূপ অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে হৃৎপিণ্ড, ফুস্ফুস, মুত্রাশয় প্রভৃতি যন্ত্রের উপর অতিশয় পরিশ্রম হয় এবং এই যন্ত্রগুলির উৎকট ব্যাধি হইতে পারে। আমাদের দেশে ছাত্রদিগের ভিতর ফুটবল খেলা যে রূপ প্রচার হইয়াছে ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য কিন্তু তদনুযায়ী উন্নতি লাভ করে নাই। আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান। ফুটবল সাধারণতঃ এপ্রিল মাস হইতে জুলাই মাস পর্য্যন্ত খেলা হয়। এই সময়ে অতিশয় গ্রীষ্মের দরুণ বালকদিগের আহার করিবার ক্ষমতা কমিয়া যায় এবং সারবান খাওয়ার পরিবর্তে ঘোল, সরবত ইত্যাদি তরল খাওয়ারই প্রভাব বেশী হইয়া উঠে; ফলে শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে। সেই সময় ফুটবল কিম্বা হকির দ্বারা অতিরিক্ত পরিশ্রম যুক্ত ব্যায়ামে যুবকদিগের স্বাস্থ্য যথেষ্ট হানি হয়। খেলিতে খেলিতে কিম্বা খেলা শেষ হইতে না হইতে অনেকেই বরফযুক্ত লেমোনেড্‌ ইত্যাদি পান করেন। পরিশ্রম করিয়া পাকস্থলি উষ্ণ হইয়া উঠে এবং সেই সময় হঠাৎ শীতল জল পান করিলে পাকস্থলির ঘোর অনিষ্ট সাধন হয়। ইহার জন্যই বোধ হয় ছাত্রদিগের ভিতর এত অজীর্ণ রোগ দেখা যায়।

ইউরোপ এবং আমেরিকায় সচরাচর দৃঢ় মাংস-

পেশীযুক্ত বালক এবং যুবকেরা ফুটবল ও হকি খেলিয়া থাকে। এই ব্যায়ামগুলি অতিরিক্ত পরিশ্রম কারক কিন্তু ইউরোপ এবং আমেরিকায় ছাত্রেরা যথেষ্ট পরিমাণে মাংশ ভোজন করিবার জন্য তাহাদের পরিশ্রমের জন্য মাংসপেশীর যে ক্ষয় হয় তাহা সম্পূর্ণরূপে পূরণ হয়। আমাদের ছাত্রেরা মাংশ অত্যন্ত কম আহার করে। আমাদের ভিতর সামান্য একখণ্ড মৎস্য এবং শাকশজি আহার করিয়া অতিরিক্ত পরিশ্রম করিলে শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে এবং সেই জন্যই বোধ হয় আমাদের যুবকদিগের ভিতর বলিষ্ঠ ও মাংশপেশী যুক্ত দেহ কম দেখা যায়। অতিরিক্ত পরিশ্রম করিয়া যে অবসাদ হয় তাহার ফলে মানসিক অবসাদ আসে এবং পাঠেরও যথেষ্ট হানি হয়। সকল ছাত্রের পক্ষেই ফুটবল কিম্বা হকির মত ব্যায়াম উপকারি হয় না। বাহারা কৃশ, কিম্বা বাহাদিগের শরীর দুর্বল কিম্বা হৃৎপিণ্ডের ব্যাধি আছে তাহাদের পক্ষে অতিরিক্ত পরিশ্রম বিশেষ অনিষ্টকর। ছাত্রজীবনে বেশীদূর ভ্রমণ, ছুটাছুটি, ড্রিল, মূল্যের ব্যায়াম ইত্যাদি উত্তম বলিয়া মনে হয়। ভ্রমণ এবং মূল্যের ব্যায়াম বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত বলিতে পারে এবং নিয়মিতরূপে করিলে শরীরে যথেষ্ট উপকার হয়। বিলাতি ব্যায়ামের মধ্যে টেনিস এবং ব্যাডমিন্টন্‌ সর্বাপেক্ষা উত্তম; এই দুইটীও বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত খেলিতে পারা যায়। সারকথা এই যে অতিরিক্ত পরিশ্রম সকলের পক্ষে ভাল নয় এবং পরিশ্রম করিলে মাংশপেশী ক্ষয় নিবারণের জন্য মাংশ, ডাল, ছানা ইত্যাদি (Pro-tien) জাতীয় খাদ্য বেশী করিয়া খাওয়া উচিত।

কবিরাজ মহাশয় ত্রীলোক দিগের ব্যায়াম সম্বন্ধে উপদেশ দিয়াছেন এবং বর্তমান সময়ে মহিলা

দিগের জন্য ব্যায়ামাগার স্থাপনায় আনন্দ প্রকাশ করিয়াছেন। পূর্বে ত্রীলোকগণ নদী এবং পুষ্করিণী হইতে জল আনিতে গৃহে জাঁতা ঘুরাইয়া ডাল ইত্যাদি তৈয়ার করিতেন, টেকেতে চাউল কুটিতেন, শিলে মসলা বাটিতেন এবং আপন আপন ঘর ঝাঁট দিতেন, ইহাতে তাঁহাদের যথেষ্ট ব্যায়াম চর্চা হইত এবং তাঁহাদিগের ভিতর যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগ কম

দেখা যাইত। শিক্ষিতা রমণীগণের জাঁতা গিশিতে মসলা বাটিতে কিম্বা ঘর ঝাঁট দিতে উপদেশ দিলে পাপ হইবে। এ গুলি দারিদ্র শ্রেণীর ত্রীলোকেরা করিলে তাঁহাদের যথেষ্ট ব্যায়াম হইবে। উচ্চ শ্রেণীর মহিলারা যদি মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ করেন এবং গৃহের ভিতর মূলারের ব্যায়ামগুলি করেন তাহা হইলে যথেষ্ট উপকার পাইবেন।

একটি ছাত্রের বীরত্ব কাহিনী।

ত্রীগোপালচন্দ্র ঘোষ।

আজ যুবকদের নিকট আমাদের বন্ধু, 'বীর, দিগেন্দ্রচন্দ্র দে, কে পরিচিত করা একান্ত আবশ্যক মনে করিয়া আমি খুব সংক্ষেপে তাহার সন্মুখে কিছু বলিব। আমার বিশ্বাস যে প্রত্যেক যুবক যদি অন্ততঃ তাহাকে আদর্শ মনে করিয়া তাহার মত কার্য করে তবে তাহারা অচিরেই অন্ততঃ তাহার মত বীর হইতে পারিবে, এবং ইহাতে আমাদের বন্ধু মাতার ও দুঃখ ও দৈন্যের সম্পূর্ণ অবসান হইতে পারে।

আমরা সাধারণতঃ দেখিতে পাই যে বাহারা কোন বিষয় খ্যাতিলাভ করিয়াছেন তাহারা তাহাদের খ্যাতির ভাগ অংশ লোককে দিতে চায় না, কিন্তু দিগেনের চরিত্র সম্পূর্ণ অপরূপ, অবশ্য এরকম যে অপর কেহ নাই তাহা বলিবার মতন সাহস আমার নাই। উহার বয়স এই ২৪ বৎসর। নিজেই অর্ধোপার্জন করিয়া বি, এ, পড়িতেছে এবং অনেক বাধা বিঘ্ন থাকা সত্ত্বেও তাহা ভয় না করিয়া দেশের কল্যাণ এবং ব্যায়াম শিক্ষা বিস্তারের জন্য বহু চেষ্টা

করিতেছে। বয়সের তুলনায় অনেক বীরোচিত কাজ করিয়াছে, তাহার মধ্যে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য এবং প্রশংসাযোগ্য ঘটনা উল্লেখ করিতেছি। প্রবেশিকা পরীক্ষার পূর্বে একদিন এক ভদ্রলোক কয়েকজন ত্রীলোকসহ একখানা ঘোড়ার গাড়ী করিয়া যাইতেছিলেন কিন্তু বিধির বিচিত্র বশে হঠাৎ সেই গাড়ী রাস্তাচ্যুত হইয়া বিলের মধ্যে পড়িয়া গিয়াছিল, নিকটে অনেক মুসলমান চাষারা চাষ করিতেছিল তাহারা এ ব্যাপার দেখিয়া উপকার করা ত দূরের কথা আরও মনের আনন্দে খুব হাসিতেছিল, সৌভাগ্যবশতঃ দিগেন হঠাৎ তথায় উপস্থিত হইলে একাই সেই গাড়ীখানা উদ্ধার করিয়া ত্রীলোকসহ ভদ্রলোককে উদ্ধার করিয়াছিল।

প্রবেশিকা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া কলেজে ভর্তি হইবার পূর্বে স্থানীয় পালোয়ানদের সহিত কুস্তী ও লাঠি খেলায় উচ্চতম স্থান অধিকার করিয়া বিশিষ্ট ভদ্রলোকদের দ্বারা পুরস্কৃত হইয়াছিল।

কলেজে আই, এস, সি, পড়িবার সময় দিগেন

নারীরক্ষা সমিতির সাহচর্যে যে সমস্ত কার্য করিয়াছে তাহার মধ্যে কয়েকটি ঘটনা বিশেষ উল্লেখযোগ্য। ময়মনসিংহ সহর হইতে প্রায় দশ ক্রোশ দূরে নিভৃত একটি পল্লীতে তুচ্ছমণি দাসী নাম্নী জমৈকা হিন্দুরমণীকে কতকগুলি দুর্বৃত্তদের কবল হইতে উদ্ধার করিতে যাইয়া সে প্রায় ২৫ জন অস্ত্রশস্ত্রধারী দুর্বৃত্তদের দ্বারা আক্রান্ত হয়। দিগেনের বীরবে অনতিকাল বিলম্বে তাহারা পলায়ন করিতে বাধ্য হয়, সে পরে স্ত্রীলোকটিকে উদ্ধার করিয়া সেই দুর্বৃত্তদিগকে আদালতের সাহায্যে কারাগারে প্রেরণ করিয়াছিল।

জয়কিশোরী নাম্নী জমৈকা তীর্থযাত্রীকে কতকগুলি পাষণ্ড রাস্তা হইতে অপহরণ করিয়াছিল, দিগেন কতিপয় শিষ্ট সমভিব্যাহারে সেই তীর্থের স্বেচ্ছাসেবকের কার্যে নিয়োজিত হইয়াছিল।

তাহারা দুর্বৃত্তদিগের হস্ত হইতে সেই স্ত্রীলোকটিকে সে উদ্ধার করিতে যাইয়া প্রায় জন দস্যুর সঙ্গে যুদ্ধ করিয়াছিল, আনন্দের বিষয়, এই ক্ষেত্রেও দস্যুগণ পৃষ্ঠ প্রদর্শন করিতেও পরে শান্তি ভোগ করিতে বাধ্য হইয়াছিল। এতদ্বিধ নীরোদাস্তম্বরী দেবী,

অহল্যা দাসী, সৌদামিনী ঘোষ, স্ত্রমতী দেবী প্রভৃতি প্রায় ১৫.৬ জন নির্ধাতা অসহায়া বজ্রললনাকে উদ্ধার করিয়াছে, তাহাদের প্রত্যেকের ঘটনাই অতীব লোমহর্ষক, ইহাতে আমরা দিগেনের প্রচুর সংসাহসের পরিচয় পাইতেছি। এই কার্য করিতে যাইয়া তাহাকে জমিদার হিন্দু মুসলমান দস্যুদের বিরাগভাজন হইতে হইয়াছিল এবং তাহারা উহার

প্রাণ নাশের জন্ম কয়েকবার চেষ্টা করিতেও ত্রুটি করে নাই একদিন দিগেন বাড়ীতে অনুপস্থিত থাকিলে, গভীর রাত্রে দুর্বৃত্তগণ উহার বাড়ী ভস্মীভূত করিয়া দিয়াছিল।

এই সমস্ত ঘটনা হইতে দিগেন বুঝিতে পারিয়াছিল যে আমাদের দেশে ক্ষাত্রশক্তির বড়ই অভাব এই অভাবটি অনুভব করিয়া সে অনতিবিলম্বে ময়মনসিংহে বিবেকানন্দ ব্যায়াম বিদ্যালয় নামে

দিগেন্দ্রচন্দ্র দে।

একটি ব্যায়ামশালা স্থাপিত করে। স্থানীয় জমিদারগণ ও ভক্তলোকগণ তাহার এই মহৎ কার্যে সহানুভূতি প্রদর্শন করিয়া যথেষ্ট অর্থ সাহায্য করিতেছেন।

ঐ বিদ্যালয়ে ত্রিবিধ শিক্ষার ব্যবস্থা করা হই-



যাচ্ছে, ধর্ম শিক্ষার জন্য গীতা এবং বিবেকানন্দের পুস্তকাবলী, ধী শিক্ষার জন্য সুদক্ষ অধ্যাপকদের উপদেশ এবং ব্যায়াম শিক্ষার জন্য নিজেই শিক্ষার্থী-দিগকে শিক্ষা দিতে আরম্ভ করে, দেখিতে দেখিতে ঐ বিদ্যালয়ের ১৫টি শাখা পরীতে পরীতে স্থাপিত হয়।

এই কার্যে অনেক লোক তাহার বিরুদ্ধাচরণ করিতে প্রাণপণ চেষ্টা করিয়াছিল, সেই জন্য ঐ সমস্ত বিরুদ্ধারী লোকদের সঙ্গে তুমুল যুদ্ধ করিতে হইয়াছিল।

এখন দিগেন বি. এ, পড়িবার সঙ্গে সঙ্গে কলিকাতায়ও অনেক কার্য করিতেছে। দক্ষিণ কলিকাতা সেবক-সমিতি, বাসন্তী শক্তি মন্দির, শিবাজী ব্যায়ামশালা স্বাস্থ্য-সমিতি প্রভৃতি ব্যায়াম শালায় জাতিধর্ম নির্বিশেষে শিক্ষা দিতেছে।

স্বর্গীয় দেশবন্ধু দাসের সহধর্মিণীর নামানুসারে বাসন্তী শক্তি মন্দির নামক ব্যায়াম শালায় মেয়ে-দিগকে, ছোরা এবং অসি-চালনা শিক্ষা দ্বারা প্রকৃত বীরত্বনা ও আধ্যাত্মিক করিতে শিক্ষা দিতেছে, এই মন্দিরের খ্যাতি এতই প্রসারলাভ করিয়াছে কলিকাতার অনেক ভদ্রলোক এখন তাঁহাদের মেয়ে-দিগকে ঐ শিক্ষা দেওয়ার জন্য দেখা করিতেছেন। আমায় মনে হয় যে মেয়েরা যদি এইরূপভাবে অসি-চালনা দ্বারা এবং শারীরিক শক্তি দ্বারা, তাহাদের মনে তেজের সৃষ্টি করিতে পারে, তবে প্রাচীন রাজপুত নারীদের মত পুরুষদের পার্শ্বে দাঁড়াইয়া দেশ ও আত্মমর্যাদা রক্ষার্থে দণ্ডায়মান হইতে পারিবে। দিগেন বলে “My mission is not to create dancing and playing girls

but to produce Hindu Bellonas of Rajsthan.”

এই সমস্ত ঘটনা হইতে আমরা তাহার মানসিক শক্তি এবং সাহসের কিঞ্চিৎ পরিচয় পাইলাম, এতগুলি কাজ করিয়াও স্বা.পার্জিত, নিজের আহার ও অধ্যয়নের সমস্ত খরচ বহন করিয়া যে শারীরিক শক্তি ও স্মৃগঠিত দেহ রাচিয়াছে তাহাতে এই বিরাট কলিকাতা নগরীর শত শত ব্যায়ামবিদগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিয়াছে, এখন তাহার শারীরিক শক্তির কিঞ্চিৎ পরিচয় দেওয়া আবশ্যক।

ময়মনসিংহে একদিন কলেজ হইতে প্রত্যাগমন কালে এক প্রকাণ্ড উন্মত্ত ষাঁড় ছাত্রদিগকে তাড়া করে, ছাত্রগণ প্রাণভয়ে ছত্রভঙ্গ হইয়া পলায়ন করে, ইহাতেও ষাঁড়ের গতি না থামিলে দিগেন তাহার শিং ধরিয়া নিমেষ মধ্যে ভূমিতলে ফেলিয়া দিয়া কয়েকটি ধুসি প্রদান করিয়া ছাড়িয়া দিলে, ঐ ষাঁড় উন্মত্ত লাদুল অবস্থায় প্রাণ ভয়ে পলায়ন করে।

ইহা ব্যতীত ৩ খানা পর্য্যন্ত মটর গাড়ীর গতি রোধ—বুকের উপর ১০৮ মন পর্য্যন্ত ভার ধারণ, ১১০ ইঞ্চি পর্য্যন্ত গোলাকার লৌহদণ্ড বক্রকরণ, একহাতে ১১০ মণ ভার উত্তোলন প্রভৃতি নানাবিধ শক্তির খেলা দেখাইয়া অনেক পুরস্কার ও প্রশংসা পত্র পাইয়াছে, বিশেষতঃ দিগেন ছোরা, বর্গা, লাঠি ও অসি চালনায়ও বিশেষ উৎকর্ষতার পরিচয় দিয়াছে, কলিকাতাতে সমগ্র বঙ্গ হিন্দু-সম্মিলনী প্রতিযোগিতায় অসি ক্রীড়ায় সৌক্য দেহে এবং লৌহদণ্ড বক্র প্রতিযোগিতায় শীর্ষস্থান অধিকার করিয়া পুরস্কার পাইয়াছে।

Height—5ft. 11 inch. Chest—Normal—43” Biceps normal—15½” abdomen

—32" Thigh—26" Calf—16" Neck—
19.

বলিলে লহার সম্বন্ধে অনেক কিছু বলা যায় -
কিন্তু বেশী বলিয়া লাভ নাই, দিগেন বলে যে শক্তির
অব্যবহার এবং অপব্যবহার এ দুটিই খারাপ।

Our strength is not to oppress the
weak but to release the weak from the
tyrannical hands of the oppressors.

'Health is wealth' strength is glory',

'Build our nation with healthy and
strong generation".

অনেকে বলে যে শরীরে শক্তি সঞ্চয় করিতে
হইলে বলকারী পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যিক,
এই রকম খাদ্য খাইতে প্রচুর অর্থের আবশ্যক, এত
পয়সা কোথায়? তাহা হইলে গরীবের শক্তি
সঞ্চয় করা নিতান্ত অসম্ভব। দিগেন বলে এই খাদ্য
গ্রহণ না করিলেও চলে। শক্তি সঞ্চয় করিতে
হইলে নিম্নোক্ত কয়টি বিষয়ের বিশেষ দরকার।

1. Strong resolution and concentration
of mind. 2. Cheking of evil passions,
- 3 Keeping faith upon one's own inner
self. 4. Moderate deet and living
with regular perfect exercises.

“খাদ্য প্রাণ” (Vitamin) প্রচুর আহাৰ্য

খাদ্য প্রাণ ‘এ’ টাটকা মাখম, গাজর, পনির,
ননী, কডলিভার অয়েল ডিম, ডিমের হরিত্রা,
অংশ, কুলপী (ice-cream) মাখম, দুধ, লেটুস
সাক, পালং শাক আনারস, মিষ্ট
আলু স্পাইনাক সাক, বিলাতীবেগুন (Tomato)
সীম, কাঁচা বাঁধা কপি, কাঁচা ছন্ধ, এক বন্কা
ছন্ধ, ননী, ছানা, ঘি।

খাদ্য প্রাণ ‘এ’র অভাবে চক্ষুরোগ (ophth-
almia) হয়।

খাদ্য প্রাণ ‘বি’ আন্তগম্য, সম্পূর্ণ গমের
আটার রুটি, চোকর, (সম্পূর্ণ) জব, ধান,

দুধ, ঘোল, ডিমের কুশুম, পেয়াজ, বাধাকপি,
turnip, asparagus, ফুলকপি, সেলেরী সাক,
স্পাইনাক সাক পালঙ সাক, আলু, টোমাটো,
লেবু, কমলা লেবু আনারস, মটর শুটি,
yeast. পেঁপে, শালগম, মটরশুটী, নারিকেল,
আধরোট, ছানা, পনির।

“খাদ্য প্রাণ” ‘বি’ ০ অভাবে—বেরী বেরী
হয়।

খাদ্য প্রাণ ‘সি’—সময়ের ছোট ফল
(যথা, কুল, তেঁতুল, টেপারি ইত্যাদি কপি,
সেলেরী, asparagus, লেটুস, টোমাটো আলু,

লেবু, কমলা লেবু, গোড়া প্রভৃতি লেবু আনারস,
পীচফল আপেল, কলা, কাঁচা বাঁধা কপি, কপির
আচার, লেটুস, শালগম।

খাদ্য প্রাণ 'সি' র অভাবে-স্কার্ভী রোগ হয়

খাদ্য প্রাণ 'ডি'—কডলিভার অয়েল,
ডিমের কুশুম, সম্পূর্ণ ডিম, মাখিম, দুধ, লেটুস
এই 'ডি'—খাদ্য প্রাণের অভাবে—রিকেট
রোগ হয়

খাদ্য প্রাণ 'ই'—খোসা শুদ্ধ ডাল সকল, রোগ হয়।

খোসা সমেত গম, বুট, ভুট্টা ইত্যাদি, লেটুস,
নারিকেলতৈল, অলিভ্ (olive) তৈল peanut
oil লিভার (মেটে)।

ই ভাইটেমিনের অভাবে সস্তানাদি হয় না।

খাদ্য প্রাণ "এফ"—দুধ, ডিম টাটকা
মাংস, লেটুস, স্পাইলাক, গাজর, টোমাটো।,
yeast, প্রায় যে সকল খাদ্যে 'বি' খাদ্য প্রাণ
আছে তাহাতেই এই 'এফ' খাদ্য প্রাণ থাকে—

এই খাদ্য প্রাণের অভাবে—'পেলাগ্রা'

জল এবং স্বাস্থ্য।

ডাঃ শ্রীসুবোধ চন্দ্র মুখোপাধ্যায় M. B.

পৃথিবীর সমস্ত জ্ঞাত পদার্থের মধ্যে জলই
সর্বাপেক্ষা সর্চব্যাবিধিনাশক। অবগাহন স্নান বা
গাত্রে জলসেক কিংবা জলপান দুইই ব্যাধিপ্রতি-
ষেধক।

বেঁচে থাকতে হ'লে খাদ্য যেমন আবশ্যক, জলও
তেমনই আবশ্যক। জলের মধ্যে এমন বস্তু আছে
যা অভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব নয়।

প্রকৃতি ঠিক এমন বন্দোবস্ত করেছে যে খাদ্যের
সঙ্গে পরিমিত জল নিতে আমরা বাধ্য হই। সামান্য
জল নিলে, ত চলে না, এমনকি যেটুকু জল নিলে
খাদ্য পরিপাক হয় সেটুকুও নিলে চ'লবে না তার
চেয়ে অনেক বেশী নিতে হবে।

শরীরের ওজমের তিন ভাগের দু'ভাগ জল।

খাদ্যে তিন ভাগের জল দু'ভাগ সব সময়ে রাখা চাই।
দিনে শরীর থেকে পাঁচ ছ'পাঁট জল বেরিয়ে যায়,
সুতরাং খাদ্য নিয়ে হ'ক কিনা শুধু জল নিয়ে হ'ক
সেটার পূরণ নিশ্চয়ই করতে হবে।

যে সমস্ত পথ দিয়ে জল নির্গত হয়, সেগুলিকে
যদি পরীক্ষা করা হয় তাহ'লে দেখা যাবে, তারা
প্রধানতঃ জলের সঙ্গে দূষিত পদার্থ বাইরে যাবার
জন্ম! পাছে সেই দূষিত পদার্থ শরীরে থাকবার
দরুণ শরীর দূষিত হ'য়ে পড়ে এইজন্য খুব তাড়াতাড়ি
সেসমস্ত দূষিত পদার্থ সেই পথ দিয়ে বেরিয়ে যায়।
ঘামের সঙ্গে সঙ্গে দূষিত পদার্থ প্রচুর পরিমাণে
বেরিয়ে যায়।

মূত্রাশয় ও বৃহদন্ত্র দিয়া প্রধানতঃ নষ্ট পদার্থ

শরীর হ'তে নির্গত হয়। এই দুই নিজস্ব কার্যেই প্রচুর পরিমাণ জল খাওয়ার সহিত প্রয়োজন।

দূষিত পদার্থ অপেক্ষাকৃত গাঢ় অবস্থায় অনবরত মুত্রাশয় দিয়া বহির্গত হওয়ার কোষগুলি কিছু দূষিত হ'য়ে পড়ে কিন্তু জলের দ্বারা স্তূতরল অবস্থায় মুত্রাশয় দিয়া নির্গমন কালে কোষের কোন ক্ষতি হয় না। বার বার জল পানে অল্প পরিষ্কার থাকলে কোষ্ঠকাঠিন্য বা সেই ধরনের রোগ সাধারণতঃ হয় না। খাওয়া যখন আমাশয়, ক্ষুদ্রান্ত্র প্রভৃতির মধ্য দিয়া যায় তখন শরীরের পোষনোপযোগী খাওয়ার সারাংশ ও জল দুইই, যতক্ষণে খাওয়ার অপরিপক পদার্থ সময়াসুযায়ী পরিত্যক্ত হবার জন্য বৃহদন্ত্রের নিষ্কাশনে সক্ষম হয় ততক্ষণ, গৃহীত হ'তে থাকে। যদি খাদ্যে কম জল থাকে তাহলে খাদ্য শক্ত হওয়ার জন্য পরিপাক কার্যে ধীরে ধীরে হ'তে থাকে; স্তূতরাং হজম ক'রতে অনেক সময় লাগে। এই অবসরে দূষিত পদার্থ সারাংশের সঙ্গে মিশ্রিত হ'য়ে অনেকাংশে শরীরে গৃহীত হয়। তাহলে এটা স্পষ্টই বোঝা যাচ্ছে, যে প্রচুর পরিমাণে জল নিলে শরীরের ক্ষয়িত পদার্থ নিজস্বভাবে যথাসম্ভব সুবিধা আর এতে অনেকাংশে অসুস্থ হবার ভয় কেটে যায়।

অনেকে ভাবে প্রচুর পরিমাণ চা, কফি অথবা অন্যকোনরূপ পানীয় দ্রব্য পানে শরীরের উপযোগী পরিমিত জলের অভাব পূরণে সহায়তা হয়, কিন্তু এটা তাদের ভাবা উচিত, যে এই সমস্ত পদার্থের সঙ্গে এমন কতকগুলি উপাদানে থাকে বা শীঘ্র শীঘ্র শরীর থেকে বেরিয়ে না গেলে শরীর দূষিত হ'য়ে পড়ে। চা, কফি কোন লোকের খাওয়া উচিত নয়। কিন্তু নির্মল জলের বেলায় এ আপদ নেই। বিছানা থেকে উঠে ও শয়ন ক'রতে বারবার পূর্বে কিছু জল পানক'রলে পাকস্থলী বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে।

আদিমকালের লোকেরাও স্নানের মর্যাদা জানত। অবগাহন স্নান খুব ভাল। আর্ধ্যগণ বরণার জলে, নদীর জলে, হ্রদের জলে প্রতিদিন প্রাতঃস্নান ক'রতেন। রোমানরাও স্নানের জন্য খুব ভাল বন্দোবস্ত ক'রে রেখেছিলেন।

স্নানের জল নানারকম হয়। অত্যন্ত ঠাণ্ডা ৩২—৫৫° ডিগ্রী ফারেনহিট, ঠাণ্ডা ৫৫—৬৫° ডিগ্রী ফারেনহিট, ঈষদুষ্ক ৮০—৯২°, ডিগ্রী উষ্ণ ৯২—৯৮, ডিগ্রী গরম ৯৮—১৪০°, ডিগ্রী অত্যন্ত গরম ১৪০° ডিগ্রীর উপর। ১২০° ডিগ্রী জলে স্নানে মৃত্যুর ভয় খুব বেশা।

মনে রাখিবেন—

হাজার করা ৩১০টি শিশু এক বৎসরের মধ্যে
কলিকাতায় মারা যায় এর প্রতিকার একটু
চেফ্টা করিলেই হয়।

চয়ন।

শ্রীযুক্ত কিশোরীমোহন বসু B. Com.

খাদ্য ও স্বাস্থ্য।

আধুনিক সভ্যতা আমাদের জাতির স্বাস্থ্য নষ্ট ক'রে দিয়েছে। অনেক অসভ্য জাতি আজও হিমালয়ের বন্য প্রদেশে স্বাস্থ্যবান অবস্থায় র'য়েছে। তারা অনেক দিন বাঁচে, তাদের স্বাস্থ্য কত সুন্দর। তাদের রোগ নেই ব'ল্লেই চলে। উদরাময়, পিত্তশৈথিল্যিক জ্বর, নালীষা, অগ্ন্যপ্রদাহ, বায়ুশূল, কর্কট রোগ প্রভৃতি রোগ তাদের মধ্যে খুবই কম। পেটের ব্যথা বা পেট কামড়ানি এদের নেই। পেট যে আছে তারা যেন জানতেই পারেনা। শুধু জানতে পারে যখন তাদের ক্ষুধা পায়। ক্ষুধাও এদের খুব প্রবল।

নির্দোষ খাদ্য, নিয়মিত আহার ও ঠিকভাবে জীবন যাপন প্রায় সমস্ত রোগ এড়িয়ে চলে কিন্তু সভ্যজগতে এ নিয়মের ব্যতিক্রম হওয়া খুবই স্বাভাবিক। পশ্চিম আফ্রিকার অসভ্য জাতিও বেশ স্বাস্থ্যবান। তার কারণ, তারা সভ্যজগতের মত অসভ্যতার দোহাই দিয়ে স্বাস্থ্যের নিয়ম ভঙ্গ করেনা। অসভ্য জাতিরা সভ্য হ'লে তাদের বংশবৃদ্ধি হয় কিন্তু আয়ু কমে যায়।

ছেলেবেলা থেকে দুধ খেতে আরম্ভ ক'রলে দেহের উচ্চতা ও ওজন বেড়ে যায়। বালকদের পরিমিত আহারের উপর একপাঁচ (দেড় পোয়া) দুধ অনেকখানি কার্য্য করে। ইহা বৎসরে ৩, ৪৫ পাউণ্ড থেকে ৬, ৯৮ পাউণ্ড ওজনে আর বৎসরে উচ্চতায় ১.৮৪ ইঞ্চি থেকে ২.৬৩ ইঞ্চি বৃদ্ধি করাতে পারে।

এমন কিছু করা উচিত যাতে কোষ্ঠসাক খুবই ভাল।

প্রকৃতিতে যে সমস্ত সাধারণ জিনিষ পাওয়া যায় তাহাই শরীরের পক্ষে সর্বদাপেক্ষা উপকারী। মানুষ তার উপর নিজেদের বুদ্ধি খাটাতে গেলেই তবে উপকারিতার ব্যতিক্রম ঘটে। যথাসম্ভব প্রকৃতির সহিত মিলে মিশে কাজ করা উচিত।

শিশু ও দৃষ্টিশক্তি।

মানবের জীবিত অবস্থায় চক্ষুর বিরূপ উপকারীতা, তাহার বিষয় চিন্তা করিলে, স্বততঃই চক্ষু'রক্ষা একটি অত্যাৱশ্যক কার্য্য বলিয়া মনে হয়। বাল্যকাল হইতেই চক্ষুর প্রতি যত্নবান হওয়া আবশ্যক এবং ইহাকে চিরদিন সমভাবে রক্ষা করা উচিত। কোন কোন সময়ে আবার চক্ষুর প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়।

শিশুর ভবিষ্যৎ,—তাহার জ্ঞানার্জন, জীবিকা এবং এমন কি প্রকৃতির দান উপভোগ ও উৎকৃষ্ট দৃষ্টিশক্তি হারাইতেছে। ভূমিষ্ঠ হইবার সময় পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে অসাবধানতা, শিশুর দৃষ্টিশক্তির অযথা ব্যবহার এবং বিদ্যালয়ের ক্ষতিকর কঠোর নিয়ম গুলির জগুই আজ আমাদের গিরিত ভিতর এত চক্ষুরোগ দেখা যায়।

সদ্যপ্রসূত শিশুর চক্ষে অল্প ফুলা দেখিহেই বিশেষ যত্নসহকারে চিকিৎসা করিতে হইবে। শিশুর চক্ষে কড়া আলোতে পড়িতে দেওয়া অশুচিত। কিন্তু যে ঘরে শিশু থাকে সেই ঘর যেন বেশ আলোকিত অবস্থায় রক্ষা করা হয়। শিশুর চক্ষের উপর

অপতিত অবস্থায় (Properly shaded) রৌদ্র, শিশুর দৃষ্টিশক্তির বিষয়ে মঙ্গলজনক। ঠেলা গাড়ী করিয়া শিশুকে হাওয়া খাওয়াইবার কালে, শিশুর চক্ষের উপর যাহাতে রৌদ্র না পড়ে তাহার বিষয়ে বিশেষ যত্নবান হইতে হইবে। বাড়ীর ধারে ছায়া-যুক্ত নীল কিম্বা সবুজ পরদা লাগান মঙ্গল জনক।

শিশুর দৃশ্য পট এবং আমোদের পরিবর্তন আবশ্যক এবং একই স্থানে শিশুকে অধিকদিন বদ্ধ করিয়া রাখা মঙ্গল জনক নহে। শিশুর সাধারণ স্বাস্থ্যের উপর চক্ষুর স্বাস্থ্য নির্ভর করে।

বালক বালিকা দিগকে ক্ষুদ্র খেলনা লইয়া কিম্বা ছবির বহি লইয়া খেলা করিতে দেওয়া উচিত নহে। এই নিয়ম প্রায় পালন করা হয় না এবং যদিই বা খেলা করিতে দেওয়া হয়, তাহা যেন অল্প কালের জন্য হয় তাহা দেখিতে হইবে। মাঝে মাঝে শিশু-দিগকে বাড়ীর বাহিরে খোলা স্থানে ভ্রমণ করিতে লইয়া যাওয়া কর্তব্য। ইহাতে নির্মল বায়ু সেবন সম্ভব হইবে এবং নানা প্রকার দৃশ্য ও দর্শন করিয়া চক্ষুর তৃপ্তিসাধন করিতে পারিবে। এইরূপ ভ্রমণ কালে নিকটবর্তী পদার্থে দৃষ্টি নিক্ষেপ (Close vision) আবশ্যক হয় না।

অল্প আলোয় পাঠ করা কোন মতে উচিত নহে। সন্ধ্যার পরে অমুজ্জ্বল ক্রিত্রিম আলোয় পাঠ করা আমাদের একটা অভ্যাস স্বরূপ। আবার কেহ কেহ চাঁদের আলোয় পাঠ করিবার জন্য চেষ্টা করিয়া থাকেন। এই সকল ব্যক্তি সমস্ত দিন পরিশ্রমের পর অল্প আলোয় অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত (Poorly printed) পুস্তক বা সংবাদ পত্র পাঠ করিতে চেষ্টা করেন; কিন্তু চক্ষু এইরূপ পুস্তক পাঠ করিতে অসমর্থ হওয়ায়, কষ্ট পায় ও নিদ্রাশূন্য লাভের জন্য ব্যাকুল

হইলেও এইরূপ স্থলে নিদ্রা আসিতে বিলম্ব হয় এবং চক্ষুতে কিছু যাতনা ও অমুভূত হয়। আবার অতিশয় উজ্জ্বল আলো পরিত্যাগ করা আবশ্যক। প্রতিফলিত আলো সর্বদা পরিত্যজ্য।

বালাকালে অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত পুস্তক পাঠ বিশেষ ভাবে সস্তা উপগ্রাস পাঠ, বৃদ্ধ বয়সে চক্ষু রোগের একটা কারণ হইয়া দাঁড়ায়। এইরূপ স্থলে বলিয়া রাখা আবশ্যক যে সংবাদ পত্র গুলিই সর্বোপেক্ষা অপরিস্কৃত ভাবে মুদ্রিত হইয়া থাকে এবং এই গুলিই সর্বোপেক্ষা অধিক পঠিত হইয়া থাকে। বিদ্যালয়ের উপযোগী পুস্তকগুলি ভালরূপে মুদ্রিত হওয়া আবশ্যক। অক্ষরগুলি যাহাতে বড় এবং স্পষ্ট হয় তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। বিশেষ করিয়া শিশুদিগের পুস্তকগুলি যাহাতে ভাল রূপে বড় বড় অক্ষর দ্বারা মুদ্রিত হয় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে। লাইন গুলির নির্দিষ্ট দূরত্ব রাখা আবশ্যক। পুস্তকের পত্র গুলি বিস্তৃত হওয়া আবশ্যক এবং লাইন গুলি যেন চারি ইঞ্চির বেশী না হয়। পুস্তকের কাগজ ও ভাল হওয়া দরকার এবং অক্ষর ফুটিয়া যেন “এ পিঠ ও পিঠ” না হয়।

খাদ্যে কাঁচা শাকশাক্তী।

কাঁচা শাকশাক্তী (green vegetable) ভোজনে দেহের যে বিশেষ পুষ্টিসাধন হয়, তাহা নহে, তবে, ইহার এমন একটা গুণ আছে যাহার কথা পূর্বে অল্পই জানা ছিল। অধুনা এই প্রকার খাদ্য হইতে এক বিশেষ শক্তিময় খাদ্য আছে আবিষ্কার হইয়াছে এবং ইহাকে খাদ্যপ্রাণ “ভাই-টামিন” (Vitamins) নামে অভিহিত করা হয়। এই জন্যই প্রত্যেক কিছু টাটকা কাঁচা শাকশাক্তী গ্রহণ করা আবশ্যক। কাঁচা কপি, শসা, মূলা প্রভৃতি আহারের সহিত

আহারের সহিত গ্রহণ করা যাইতে পারে। এই সকল শাক-শজী দ্বারা যথেষ্ট পরিমাণে লৌহ, চূণ, লবণ প্রভৃতি উপাদান উদরস্থ হইয়া থাকে। ইহার আর একটি গুণ যে ইহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া থাকে একং ইহা শরীর বেশ সুস্থ রাখিতে সমর্থ হয়।

গ্রীষ্ম প্রধান দেশে কাঁচা শাকশজী ও ফল প্রচুর পরিমাণে গ্রহণ করা আবশ্যিক। কেহ কেহ আবার পেটের অসুখের জন্ত এই সকল দ্রব্য অসিদ্ধ অবস্থায় গ্রহণ করেন না। তাঁহারা শরীর রাখিবেন যে রক্ষন বা সিদ্ধ করিলে খাওয়ার ঐ 'ভাইটামিন' পদার্থটি নষ্ট হইয়া যায়। এবং বাঞ্ছিত ফললাভ হয় না। শাকশজী বা ফল গুলিকে পারমাংগানেট্ অফ পটাসের (Permanganate of potash) এর জলে ডুবাইয়া লইয়া পরিষ্কার ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া গ্রহণ করিলে, পেটের অসুখের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। সর্বদাই টাট্কা ফল বা শাকশজী গ্রহণ করিবেন। কদাচ পচা বা নরম ফল গ্রহণ করিবেন না।

শাকশজীর ভিতর আলু প্রথম স্থান অধিকার করিয়াছে। আলু সকল সময়ে সকল স্থানে পাওয়া যায়। আলুতে কার্বোহাইড্রেট ও অগ্ন্যাগ্ন পুষ্টিকর খাদ্য দ্রব্য যথেষ্ট পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ বলেন যে আলুতে ছানা জাতীয় খাদ্য অল্প পরিমাণে দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু বিখ্যাত ডাচ (Dutch) পণ্ডিত হিনেড্ পরিষ্কা করিয়া দেখিয়াছেন যে কেবল মাত্র চর্বি ও আলু আহার করাইয়া মনুগ্য়গণ গুরুতর পরিভ্রম হইয়াছে। অগ্ন্যাগ্ন খাওয়ার সহিত আলুর ব্যবহার যথেষ্ট পরিমাণে বর্জিত হওয়া প্রয়োজন।

বিলাতি বেগুন (Tomatoes) আহারে ক্যানসার রোগ বৃদ্ধি পায় এই রূপ বলা হইয়া থাকে। কিন্তু ইহা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। পক্ষান্তরে অল্প মাংসের সহিত অধিক পরিমাণে বিলাতি বেগুন আহারে ক্যানসার রোগের প্রশমন হইতে দেখা গিয়াছে। গ্রীষ্ম প্রধান দেশের পক্ষে বিলাতি বেগুন ব্যবহার স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ মঙ্গল জনক।

ক্যালসিয়াম চিকিৎসা।

প্রবন্ধ নং ৩

ট্রিক্যালসিন (Tricalcine)

যক্ষা রোগীদিগকে ধাতব পদার্থ বিশেষতঃ চূণ-জাতীয় (Calcium) দ্বারা চিকিৎসা করা সম্বন্ধে সব বিশেষজ্ঞদের এখন একমত। যদি রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া দেখা যায় তাহা হইলে জানা যায়, যে যক্ষা রোগীর শরীর হইতে যে পরিমাণ ক্যালসিয়াম (calcium) খাওয়া হয় তাহার চেয়ে বেশী পরিমাণে ক্যালসিয়াম (calcium) মল মূত্র দ্বারা বহির্গত হইয়া যায়, কাজেই তাহার শরীরে ক্যালসিয়াম (calcium) এর অভাব হয়। সেই অভাব দূর করি-

বার জন্ত ক্যালসিয়াম (calcium) খাওয়ান প্রয়োজন, এবং বহুদিন পর্যন্ত ক্যালসিয়াম ক্লোরাইড (calcium chloride) এবং ক্যালসিয়াম ল্যাক্টেট calcium lactate এই দুইটি জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়াম (soluble calcium salt) খাওয়াইবার ব্যবস্থা করা হইত। কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা এই দেখা যায় যে জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়াম (calcium) এর soluble salt গুলি শরীরে স্থায়ী ভাবেই absorb হয় না এবং

লীভ্রই মল ও মূত্র দ্বারা বহির্গত হইয়া যায়। সেই-
জন্ত উহাদের কার্য্যকরী শক্তি কম। তাই ক্যালসিয়ম
ক্লোরাইড ল্যাক্টেট বা গ্লিসারোফস্ফেট (calcium
chloride, lactate or glycerophosphate)
দিয়া যক্ষ্মা রোগীর বিশেষ উপকার হয় দেখা যায়
না। কিন্তু যদি জলে না গুলা ক্যালসিয়ম (In-
soluble calcium salt) খাইতে দেওয়া হয়
তাহলে অন্ত্রের মধ্যে সেই দ্রব্য (salt) গুলি পচন
(Ferment) প্রভৃতি ক্রিয়ার সাহায্যে nascent
salt হইয়া আসে এবং তখন ক্যালসিয়ম, (calcium)
প্রোটিন (Protein) প্রভৃতি organic দ্রব্যের
সঙ্গে দৃঢ়ভাবে গ্রথিত হইয়া শরীরের মধ্যে থাকিয়া
যায়।

Hunt, Winter এবং Miller (Journal
of Biology & Chemistry april 1923) এই
উপায়ে দুগ্ধবতী ছাগদিগকে খাওয়ার সঙ্গে Tri-
calcine phosphate খাওয়াইয়া শরীরে ক্যাল-
সিয়ম (calcium) এর ভাগ বাড়াইতে কৃতকার্য্য
হইয়াছেন।

এই সঙ্গে এটাও মনে রাখিতে হইবে যে বৃক্ষ
গুল্ম বা পশু প্রাণী সকলেই জলে না গুলা ক্যালসিয়ম
(Insoluble calcium salt) হইতেই তাহাদের
শরীরের ক্যালসিয়ম (calcium) সংগ্রহ করিয়া
থাকে। সুতরাং কেবল মানুষের বেলাই কেন
প্রাকৃতিক নিয়মের বিরুদ্ধে যাইবে। মানুষের শরীরে

ও calcium খেটুকু দরকার তাহা জলে না গুলা
ক্যালসিয়ম (Insoluble calcium) salt ভাবেই
দেওয়া যুক্তি সঙ্গত।

কলতঃ শরীর পুষ্টি সাধন করিতে হইলে জলে না
গুলা ক্যালসিয়ম (Insoluble calcium) salts,
জলে সহজে গুলিয়া যায় এইরূপ ক্যালসিয়ম (solu-
ble calcium salt) এর চেয়ে বেশী কার্য্যকরী সে
বিষয়ে আর মত ভেদ নাই এবং ইহাদের মধ্যে
ট্রিক্যালসিন (Tricalcine) একটি ঔষধ ভাল
Tricalcine প্রয়োজন অনুসারে অগ্ধ্যাণ্ড ঔষধের
সহিত মিলিত অবস্থায় দেওয়া যাইতে পারে।

১। Tricalcine

২। Tricalcine with flonrine

৩। Tricalcine with methylarsinate
of sodium

৪। Tricalcine with adrenalin

৫। Organotherapic Tricalcine

প্রত্যেকটিই বড়ি, ক্যাচেট, catchet গুড়া
অবস্থায় বা granulated ভাবে পাওয়া যায়।
সাধারণতঃ প্রত্যহ তিনটি করিয়া ক্যাচেট (catchet)
(বা তাহার উপযোগী ঔষধ) খাইতে হইবে এইরূপ
তিন সপ্তাহ খাইবার পর ১ সপ্তাহ ঔষধ বন্ধ
রাখিতে হইবে। মোট তিন মাস ঔষধ চালাইতে
হইবে। ইহার সম্বন্ধে বিস্তারিত বিবরণ পুস্তিকায়
প্রকাশিত হইয়াছে।

এন্টিফ্লোগিস্টিন।

আমরা এতদ্বারা ডাক্তারদিগকে মনোযোগ বিশেষভাবে আকর্ষণ করিতে চাই যে তাঁহারা যেন আসল antiphlogistine এর সহিত নকল antiphlogistine এর পার্থক্য দেখিয়া তবে এ জিনিষটি ব্যবহার করেন যেহেতু ইহার ভেজালে বাজার ছাইয়া গিয়াছে, এমন কি ইহার অপরটি (খোলোস) ও অনুকরণ করা হইয়াছে।

আমাদের কারখানায় (Laboratory) এই সমস্ত নকল antiphlogistine এর পৃথকভাবে বিশ্লেষণ করা হইয়াছে ও দেখা গিয়াছে যে আসল antiphlogistine এর বিশেষ গুণগুলি তাহার একটীতেও বর্তমান নাই। কার্যতঃ তাহাদের মধ্যে একটীতেও রস শোষণকারী ক্ষমতা নাই অধিকাংশ জড়পদার্থ (mirt) এবং কতকগুলি আবার ক্ষতিজনক।

Antiphlogistine একটি মৌলিক পদার্থ বিশেষ ও মোটেই অমুকরণীয় নহে, কারণ উক্ত পদার্থ যে সমস্ত উপকরণ দ্বারা গঠিত শুধু যে সে সমস্ত উপকরণগুলির উপর ইহার কার্যকারিতা

নির্ভর করে তাহা নহে, সেই উপকরণগুলির সংমিশ্রণ প্রণালীর উপর ইহার গুণাগুণ বর্তমান। Antiphlogistine এর মৃত্তিকারে এরূপভাবে জলবিহীন করা হয় এবং অগ্ন্যাগ্ন উপকরণগুলিকে এরূপ উপায়ে শোষণ করিয়া লওয়া হয় যে ইহার বিশিষ্ট কার্যকারিতার জগৎ সেই সমস্ত বিস্তৃত উপকরণগুলি দায়ী।

নিষ্কৃষ্ট পদার্থ ব্যবহার করিলে চিকিৎসকের চিকিৎসার সম্যক ফল পাওয়া দুর্ভাষা এবং রোগী যাহার নিকট সময়ই জীবন, সেও সময়মত উপকার হইতে বঞ্চিত হয় এবং প্রকৃত চিকিৎসা না পাওয়ায় বিলম্বতার জগৎ নানাবিধ কষ্ট ভোগ করে।

এই সমস্ত কারণগুলির জগৎ Denver Chemical Mfg Co. ভারতীয় চিকিৎসা ব্যবসায়ী দিগকে ও তাহাদের রোগীদিগকে উভয়ের হিতার্থ অনুরোধ করিতেছেন যে তাঁহারা যেন সর্বদা মৌলিক ও আসল antiphlogistine ব্যবহার করিতে উপদেশ দেন ও রোগীরা যেন অল্প কোন প্রকারের antiphlogistine ব্যবহার না করে।

বিবিধ।

সংস্কারার্থে দাঁত।—টাকার অধিবাসী পরলোক-গত জগমোহন পাল মহাশয়ের বিষয় হইতে টাকা গবর্ণমেন্ট মেডিক্যাল স্কুলকে কলেজে পরিণত করার জগৎ ৪ লক্ষ টাকা দান করা হইয়াছে।

মাদ্রাজে বাধ্যতামূলক ব্যায়াম।—আগামী বৎসর জুন মাস হইতে মাদ্রাজ প্রদেশের বিদ্যালয় সমূলে বাধ্যতামূলক হিসাবে শারীরিক ব্যায়ামের প্রবর্তন হইবে। এই উদ্দেশ্যে বর্তমানে ৭৫ জন শিক্ষককে শিক্ষা দেওয়া হইতেছে।

বিন্নাট নকল দাঁতের কারখানা।—কলিকাতায় নকল দাঁত বসাইবার দোকান এক্ষণে ছড়া-ছড়ি। কয়েক শত টাকাতে বেশ এক দোকান হয় এবং খুব লাভও হয়। যে দাঁতের ক্রয় মূল্য দুই আনা, কাহারও মুখে তাহা বসাইলে ২৫ ৫০ পাওয়া যায়। সম্প্রতি ইটালী দেশে রোম নগরে এক দাঁত বসাইবার কারখানা হইবার বন্দোবস্ত হইয়াছে। তাহাতে ২৬ লক্ষ টাকা ব্যয় হইবে। আনরা ভাবিতে পারি না, এত কি কাজ করিবার জগৎ এত টাকা নিযুক্ত হইবে।

জালে পুলিশ ফেপা।—উনিয়াছি লাল রঙ্গের কাপড় দেখিলে মহিষ ফেপিয়া উঠে। লাল দেখিলে মানুষ—বেমন ভেমন মানুষ নয়, ব্রিটিশ সাম্রাজ্য রক্ষক খোদ পুলিশ—ফেপিয়া উঠে, ইহা জানিতাম না। ত্রিমতী কমলা দেবী চট্টোপাধ্যায় বিদেশ হঠতে ফিরিয়া গত ১২এ সেন্টেম্বর বোম্বাইএ অবতরণ করিলে, এক ঘণ্টা তাঁহাকে আটকাইয়া রাখা হয়। তাঁহার সমুদয় দ্রব্য গুণ্ণাগুণ্ণ রূপে পুলিশ পরীক্ষা করিয়াছিল। বিশেষ লাল আবরণ-যুক্ত পুস্তক কাগজ প্রভৃতি পুলিশ তীব্র চক্ষুতে পরীক্ষা করিয়াছিল। লাল বর্ণ কি বিদ্রোহীদের চিহ্ন।

নূতন রোগবীজাণু।—অধ্যাপক লিওনার্ড ছিল এক নূতন রোগবীজাণুর সংবাদ দিয়াছেন। তিনি ইহার কোন নামকরণ করেন নাই। সহজেই ইহার সংখ্যা মহাবৃদ্ধি হয়। এই বীজাণুর শুষ্ক ১৫ গ্রেণ দ্বারা এক লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটিতে পারে। নিখাস গ্রহণ করিবার কালে নাকের মধ্যে গেলে বা ইহার গুঁড়া চোখে পড়িলে ইহার ক্ষিয়া আরম্ভ হয়। মানুষ এই বীজাণু তৈয়ার করিয়া এরোপ্লেনের দ্বারা ছড়াইয়া দিলে আক্রান্ত দেশের কি অবস্থা হইবে, তাহা ভাবিবার বিষয়।

নূতন আকাশ বান নির্মাণ। ডাঃ আর এইচ গোল্ডার্ড একটা নূতন আকাশ বান নির্মাণ কার্য প্রায় শেষ করিয়াছেন। ইহা ২০০ মাইল বা তদুর্দ্ধে উখিত হইতে পারিবে। নির্মাণ কার্য শেষ হইলে ইহার সঙ্গে স্ফ ২১টি যন্ত্র সন্নিবেশ করা হইবে। তাহার দ্বারা উর্দ্ধ দেশের বায়ুর নিদর্শন পাওয়া যাইতে পারে।

নিউজিল্যান্ডের অন্তর্গত ক্রাইষ্ট চার্চের দুই জন রসায়ন-বিৎ পণ্ডিত এটন এবং এটক পনের বৎসর বাবৎ কঠোর পরিশ্রমের ফলে কোন মৌলিক পদার্থকে স্বর্ণে পরিণত করিতে সমর্থ হইয়াছেন। এই অল্পসঙ্খ্যানে সজে সজে মিঃ এটন ওমেডাইন্ নামক একটা নূতন শক্তির আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার তেজ বিদ্যুৎ অপেক্ষাও দশ গুণ অধিক।

পান্ধশো চক্ষু রোগ।—পারস্তে ১ কোটি ৫ লক্ষ লোকের বাস তাহার মধ্যে ৪০ লক্ষের উপর লোক চক্ষু রোগে ভুগিতেছে। ইহাদের ভিতর ৩১১২৫ জন (অর্থাৎ শতকরা ২০.৪ জন) অন্ধ। অল্পসঙ্খ্যানে জানা গিয়াছে যে ১৮৬৭৫ জন উপদংশ ও বসন্ত রোগে চক্ষু হারাইয়াছেন ও ১২৪৫০ জনের চক্ষু অস্ত্রান্ত কারনে নষ্ট হইয়াছে।

ডিমের পুষ্টিকান্নিতা।—বার্লিন (Barlin) এর দুইজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক গবেষণা করিয়া জানিয়াছেন যে যদি জন্তুদের কেবল মাত্র ডিম খাওয়ান যায় তাহা হইলে তাহাদের রক্তে বিষ জন্মায়। ইহুদের কাঁচা ডিম বা সামান্য সিদ্ধ ডিম খাওয়াইলে তাহাদের চুল সাদা হইয়া যায় কিন্তু আধ ঘণ্টা ধরিয়া সিদ্ধ করিয়া ডিম দিলে আর দোষ হয় না। অনেকের মতে ডিমের স্বেত অংশের জন্তাই রক্ত এই দোষ আসে। কেবল ডিমের কুণ্ডল জন্তুদের খাওয়াইয়া দেখা গিয়াছে যে সিদ্ধ অপেক্ষা কাঁচা খাওয়াইলে তাহাদের ওজন বৃদ্ধি হয়।

বিবাহ আইন পাস।—সর্দা কর্তৃক প্রস্তাবিত বিবাহ আইন ভারতীয় ব্যবস্থা সভায় বহু দিন বাবৎ আলোচনার পর এসপ্তাহে পাস হইয়া গিয়াছে। এ আইন অল্পসারে ১৪ বৎসরের কম বালিকার এবং ১৭ বৎসরের কম বালকের বিবাহ নিষিদ্ধ হইল। উহার পূর্বে বিবাহ দিলে বর ও কস্তা উভয় পক্ষ দণ্ডিত হইবে। স্বথের বিষয় অধিকাংশ সভ্য এই আইনের পক্ষে মত দিয়া ছিলেন। কয়েক জন মাত্র মুসলমান ও হিন্দু তাঁহাদের ধর্ম শাস্ত্র দেখাইয়া আইনের বিরোধিতা করিয়াছিলেন, যুক্তি ও প্রকৃত অবস্থা তাঁহারা সম্পূর্ণ উপেক্ষা করিয়াছিলেন। আইনের পক্ষে মত দিয়াছিলেন ৬৭ জন বিপক্ষে ১৪ জন মাত্র, ইহার মধ্যে মুসলমান ২ জন ও হিন্দু ৪ জন। স্মরণ্য দেখা যাইতেছে যে, অপরাপর জাতির সহিত প্রায় সমুদয় হিন্দু আইনের এরোজনীয়তা ও সর্বসাধারণের পক্ষে মঙ্গল-কারিতা উপলব্ধি করিয়াছিলেন। আমরা এ আইনের সম্পূর্ণ সমর্থন করি



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির
মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ.



NEO-STIBOSAN 693-B

(p-Aminophenylstibinic—acid Diethylamine

কলিকাতা প্রাদেশিক রোগ সনুহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দ্ধোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়র ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সনুহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	” ০.১ ”
”	”	” ০.২ ”
”	”	” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সনুহের জন্ম ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগ্ৰাণ জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 212, Calcutta.

সার, পিসি, রায়েব, নিচালিত রেগুল ব্রিলিফ-সিটি

হইতে বিশেষ ভাবে
প্রসংশিত।



জেরের অর্ধিতীয় ওষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
৪০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৮০/০ চৌদ্দ আনা।

ছোট বোতল ৮ দাগ
১০/০ আট আনা।

ইনফুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফুয়েঞ্জা, সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ১০/০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিসপেনসিয়া, অম্লশূল, পেট
কাঁপা, বদহস্ত ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রসূ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৮০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১০/০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ৮০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চান্দাল পাটন

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।

নূতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

সোল এজেন্টস -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজহলাল ষ্ট্রীট
কলিকাতা



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবেট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বুজাস' রোগ নামক একরূপ ভীষণ রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোথ এবং "ধর্মা পশ্চিমে" জাতীয় রোগের সহিত অনুরূপ। "বহুকাল পূর্বের বার্লী-গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার খুব সোসাদৃশ্য আছে"।

আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টিন প্যাক করা যে সকল খাদ্য আমদানী হয় সে সম্বন্ধে কোনও রূপ কড়া আইন না থাকায় বহুদিনের প্রস্তুত বার্লী বা কৃত্রিম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত খাদ্য বা "ফুড" নামধের রোগী ও শিশুর পথ্য বিনা বাধায় যথেষ্টভাবে বাজারে বিক্রয় হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দরুণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্বে প্রস্তুত টিনে বা শিশিতে ভরা বার্লী, ফুড ইত্যাদি জিনিষ নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করিয়া থাকি এবং নানা রূপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাশ্চাত্য সভ্য দেশ সকলে এ রকম হইবার

উপায় নাই। সেখানে নির্দিষ্ট সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া হয়।

বহুদূর দেশ দেশান্তর হইতে অনীত এবিধ বার্লী বা ফুড সকলে যথেষ্টভাবে ব্যবহার করায় হিতে বিপরীত ঘটিয়া থাকে; সেই জন্য বলি—এদেশে উৎপন্ন টাটকা ও সত্য তৈয়ারী ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত :-

কে, সি, বসু এণ্ড কোং

"পার্ল বার্লী" বা পাউডার বার্লী"

ব্যবহার করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষা করুন,

বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্র পাওয়া যায়।

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবণীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য দ্রব্য।
গাভ্রু দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত। এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোডি” খাদ্যট অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সত্ত্বর সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুলিন, ফস্ফেট লাইম, আরসেন (লৌহ),
সোডিয়াম্ লাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরারুট সহস্র
গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের
ও উপকারিতার নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দ্রারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকাশয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্লাশমন” সর্বোত্তম পথ্য।

শরীর পুষ্টিসাধন “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যন্ত ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—ইহা চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মসৃণ করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া দুধে তাহা মিলাইয়া অগ্নিতে চড়াইতে রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
যোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, ওটস, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী,
এবং রুচি অনুধারী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হারিসন রোড, কলিকাতা।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্স থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক্স, থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতে সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

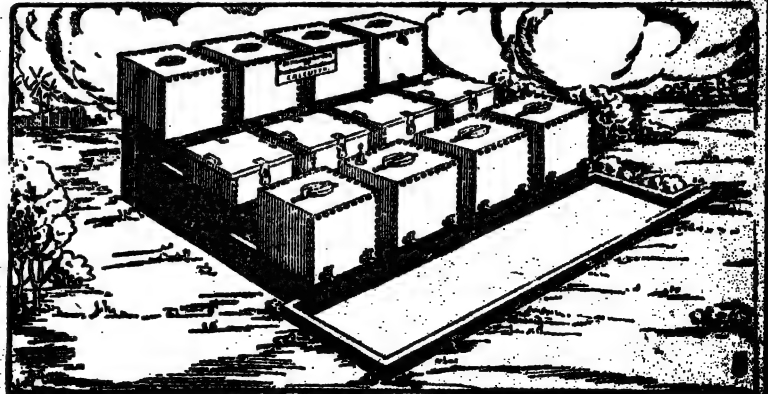
Block F, Clive Buildings, Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

জলভে ৫০ টি ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাল্কালায় স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিতরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

সৌন্দর্যের আধার কেশরাজি, উত্তাপের দিনে মাথার বোঝা
বলিয়া অবত্রে রক্ষিত হইয়া সৌন্দর্যবিহীন ও মলিন হইয়া
পড়ে; এজন্য উত্তাপের দিনে স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য রক্ষায়
জলবালুসুন্মের ব্যবহার বড়ই লাভজনক এবং আরাম-
দায়ক। নিত্য জলবালুসুন্ম ব্যবহারে কেবল যে শিরঃ-
শোভা অক্ষুণ্ণ থাকে তাহা নহে, ইহার উত্তাপ-নাশকারী
উপাদানের গুণে খরতাপের গ্রানি দূরীভূত হইয়া দেহ মন প্রাণ
স্থিতি থাকে। অর্ধ শতাব্দীর উপর ভারতের সর্বত্র সাদরে
ব্যবহৃত।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং
লিমিটেড



২৯ নং কলুটোলা,
কলিকাতা।

উপদংশের পরে দুর্বলতার

কম্পি স্তানাটোজেন ব্যবস্থা করিতে পারেন সকল রকম দুর্বলতায়ই ইহার সবল করিবার ক্ষমতা
উৎকৃষ্ট ছানা (casein) ও সোডা গ্লিসিরোকফেটস মিশ্রণে স্তানাটোজেন প্রস্তুত ও সেই জন্য ইহা অতি
সুস্বাদু পাকস্থলীতেও হজম হয়।

ব্রিটিশ "ল্যানসেট" (Lancet) পত্রে একজন লেখক এইরূপ রোগীকে যে পথ্য দিয়াছিলেন
স্তানাটোজেন তাহার মধ্যে প্রধান বস্তু ও সেই রোগী মহৎ উপকার পাইয়াছিলেন।

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD



অজীর্ণ অন্নশূল ইত্যাদিতে
ডাইকোমিন্ট
ট্যাবলেট
ব্যবহার করিবেন



আপনার গৃহে সজ্জিত সাধনার
সুব্যবস্থা রাখিতে অবহেলা করিবেন না—স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে ইহা
অল্প সহায় নয়। ১৫ সেপ্টেম্বর হইতে এই অক্টোবর পর্যন্ত আমরা
বিনা লাভে বিক্রয়ের আয়োজন করিয়াছি। সুবিধাতে আপনার গৃহ
করিবার এই অগূর্বর মঙ্গলযোগ্য ত্যাগ করিবেন না। অধিকাংশ গৃহে
শতকরা ২৫ টাকা বাদ পাইবেন।

ডোমিকিন ও সঙ্গ
৮ নং ডালহাউসি স্টোরার কলিকাতা

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কাৰ্যালয়—১০১, কণওয়ালিস ট্রাট, কলিকাতা।

বাক্সলীর বড়ই আক্ষেপ ছিল—

বঙ্গলক্ষ্মী কটন নিলে

সর্বাপেক্ষা টেকসই অথচ মূলভ বস্ত্র প্রস্তুত হয়

কিন্তু

মিহি বস্ত্র প্রস্তুত হয় না। সে আক্ষেপ আজ দূরীভূত হইয়াছে।

এখন বঙ্গলক্ষ্মী

নিজস্ব সূতায় প্রচুর মিহি ও নানাবিধ সুন্দর ধুতি, শাড়া ও জামার ছিট

প্রস্তুত করিতেছে। সকল বস্ত্র ব্যবসায়ীর নিকট বিশেষতঃ

৫২।৪ কলেজ ষ্ট্রীট বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগারে পাওয়া যায়।

কুমির মহৌষধ

স্বনামধন্য ডাঃ এস এল গোস্বামী এম্ ডি (হোমিও) আবিষ্কৃত সুস্বাদু ওয়ান'ডেব্রয়ার বা কুমির বটিকা প্রতিদিন খালি পেটে শিশু ও বালকদের যথাক্রমে ৫টি ও ১০টি খাওয়াইলে নাক খোঁটা, নিদ্রাকালে দাঁতকাটা বা চম্কাইয়া উঠা, প্রচুর খাইয়াও কৃশতা, বিবমিষা বা বমন চক্ষুর চতুর্দিকে নীলাভ দাগ পড়া, পেট বেদনা, গুহঘোর চুলকন, সাদা গাঢ় প্রস্তাব, উদরাময় বা কোষ্ঠবদ্ধতা, অক্ষুধা বা অতিক্ষুধা, রাত্রিকালে শুষ্ক কাশি, উদর শক্ত ও ফুলা, খিটখিটে মেজাজ, শয্যায় নৃত্যভাগ প্রভৃতি যাবতীয় কুমির লক্ষণ বিনা জ্বালাপে আরোগ্য হইয়া শরীর হক্টলুন্ট হইবে। উপরোক্ত লক্ষণ সমূহের যে কোন একটি লক্ষণে এই ঔষধ খাওয়াইবেন মূল্য প্রতি ছোট শিশি ১০ আট আনা ও বড় শিশি ১০ বার আনা মাত্র। পত্র লিখিলে ভিঃ পিতে পাঠান হয়।

প্রাপ্তিস্থান—সমস্বয় চিকিৎসালয়, ৪৫নং বিডন ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

থ্যামো-ফোজিষ্টন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

ড. ইলেকট্রো লিটিক ক্লোরাইন ও.

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং

দূষিত বায়ে অদ্বিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশ্রিত্য অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক



সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ডাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্গঠনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত
রক্ত: নির্গম হেতু রক্তাশ্রিত্য, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশ্রিত্য হইলে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুষ্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দে মায় গাছ গাছডায় প্রস্তুত বটিকা

এ ষাণ্ড ম্যালেরিয়া জরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্লাহা ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিষ্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজেরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য
ফল পাইতেছি।' মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা
২১/০, ডি: পি: ডে লইলে আরও ১/০ আনা বেশী লাগে।
ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রিট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রিট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অর্থাৎ ১/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ১০ হইতে

১০ ক্রম ১/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১/১ প্রতি ড্রাম।

সরল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাগড়ে বাধান ৪৭০ পৃ: মূল্য ১/১ টাকা

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার - ডা: ডি.

এন রায়, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃ:

কাগড়ে বাধান মূল্য ২১/০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

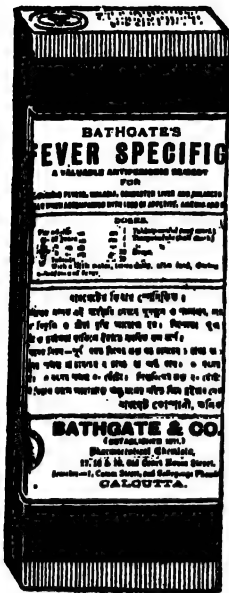
টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

বাদগেটের

কিভার স্পেসিফিক।



পালঙ্কর নাশক এই মহৌষধি সেনে ঘুসঘুসে ও পালঙ্কর, ম্যালেরিয়া, যকৃতের বিকৃতি ও প্লাহা বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ ক্ষুধা-রাহিত্য, রক্ত স্রাব ও দুর্বলতা থাকিলে ইহা ত সমধিক ফল দর্শে।

সেবসের নিয়ম পূর্ণ বয়স্কদিগের জন্ম বড় চামচের এক চামচ বা এক দাগ। ১২ বার বৎসর পর্যন্ত চাঁ চামচেয় ১ চামচ বা অর্দ্ধ দাগ। ৬ ছয় বৎসর পর্যন্ত ১ এক চামচ ও তিন বৎসর পর্যন্ত ৩০ ত্রিশ ফোঁটা। শিশুদিগের জন্ম ২০ কুড়ি ফোঁটা। স্বরবিরামকালে আহাৰান্তে ঝল্ল জলের সহিত দিবসে দুইবার সেবনীয়।

মাঝারি বোতল ২৪ দাগ ঔষধ, দাম	২১
ছোট ঐ ১২ ঐ ঐ	১১

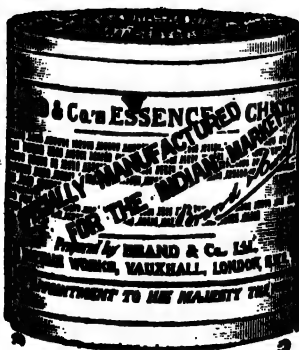
বাদগেট এণ্ড কোম্পানী,

কেমিক্স,

১৯নং ওল্ড কোর্ট হাউস ষ্ট্রিট, কলিকাতা।

Brand & Co. Ltd., London.

Invalid Food Specialists,



Awarded Gold Medal Calcutta Exhibition
Brand's Essence of Chicken.

IMPORTANT.

When purchasing Brand's Essence of Chicken see that the label of each tin is overprinted in RED INK as follows : **SPECIALLY MANUFACTURED for the INDIAN MARKET.**

Brand's Products stocked by the leading Chemists & Provision Merchants throughout India.

PRICE LIST forwarded on application to **Mr. A. H. P. JENNINGS,**
Indian Representative, Block F., Clive Buildings, CALCUTTA.

চান্দা গাছ পাট

ম্যালেরিয়া এবং
অন্যান্য সর্বপ্রকার
জ্বরের মহৌষধ।

নুতন জ্বর এক
দিনে পুরাতন
জ্বর তিন দিনে
আরোগ্য হয়।

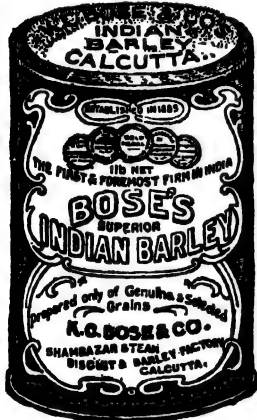
ম্যালেরিয়াযুক্ত স্থানে
নিয়মিত সেবনে রোগের
আক্রমণ ভয় থাকে না।

সর্বত্র এজেন্ট আছে।

সোল এজেন্টস -

বসাক ফ্যাক্টরী

৩ নং ব্রজদ্রলান ষ্ট্রীট
কলিকাতা



অধ্যাপক—ডাক্তার ডেলবেট বলেন যে—

মাঝে মাঝে বুজাস' রোগ নামক একরূপ ভীষণ রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। উহা শোথ এবং "ধূসা পশ্চিমে" জাতীয় রোগের সহিত অনুরূপ। "বহুকাল পূর্বের বার্লী-গ্যাংগ্রিন নামক একজাতীয় রোগের সহিত ইহার খুব সোসাদৃশ্য আছে"।

আমাদের দেশে বিদেশ হইতে টিন প্যাক করা যে সকল খাদ্য আমদানী হয় সে সম্বন্ধে কোনও রূপ বড়া আইন না থাকায় বহুদিনের প্রস্তুত বার্লী বা কৃত্রিম বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত খাদ্য বা "ফুড" নামধের রোগী ও শিশুর পথ্য দিনা বাধায় যথেষ্টভাবে বাতাবে বিক্রয় হয় এবং আমাদের অজ্ঞতার দরুণ আমরা বিদেশে বহুদিন পূর্বে প্রস্তুত টিনে বা শিশিতে ভরা বার্লী, ফুড ইত্যাদি জিনিষ নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করিয়া থাকি এবং নানা রূপ রোগকে শরীরের মধ্যে আবাহন করি। বিলাত বা পাক্ষাত্য সভ্য দেশ সকলে এরকম হইবার

উপায় নাই। সেখানে নির্দিষ্ট সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে উহার বিক্রয় বন্ধ করিয়া দেওয়া হয়।

বহুদূর দেশ দেশান্তর হইতে আনীত এবিধ বার্লী বা ফুড সকলে যথেষ্টভাবে ব্যবহার করার হিতে বিপরীত ঘটয়া থাকে; সেই জন্য বলি—এদেশে উৎপন্ন টাটকা ও সত্ত্ব তৈয়ারী ফসল হইতে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রস্তুত :-

কে, সি, বসু এণ্ড কোংর
"পাল বার্লী" বা পাউডার বার্লী"

ব্যবহার করিয়া প্রকৃত ও স্বাভাবিক রূপে আপনার ও পরিবারাদির স্বাস্থ্য রক্ষা করুন,
বাজারে, ডাক্তার খানায় ও মুদীর দোকানে সর্বত্র পাওয়া যায়।

প্লাশমন

PLASMON

প্লাশমন

সহজে দ্রবণীয়, স্বাদহীন এই চূর্ণ, স্নায়ুশূলী, মস্তিষ্ক অস্থি
ও পেশী পরিপুষ্ট করিবার পক্ষে সর্বোত্তম খাদ্য সামগ্রী।
গাভী দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত। এই স্বাভাবিক ছানা জাতীয়
“প্রোডিড” খাদ্যট অত্যন্ত পুষ্টিকর, সহজপাচ্য
এবং শরীরে সমগ্র সংশ্লিষ্ট হয়।

শিশু এবং রোগীর পক্ষে “প্লাশমন”
বিশেষ উপযোগী

ইহাতে এলবুমিন, ফসফেট লাইম, আয়রন (লৌহ),
সোডিয়াম্ জাবণিক পদার্থের প্রাচুর্য্য হেতু “প্লাশমন”
আদর্শ খাদ্য।



PLASMON-ARROWROOT

প্লাশমন এরারুট !

সাধারণতঃ বাজারে যে সমস্ত এরারুট প্রচলিত আছে তদপেক্ষা প্লাশমন এরারুট সহস্র
গুণে শ্রেষ্ঠ। বিলাত, আমেরিকা ফ্রান্স, জার্মানি ও ভারতবর্ষে সুবিখ্যাত চিকিৎসকগণ প্লাশমনের
ও উপকারিতার নিশ্চিত হইয়া ব্যবহার করিতেছেন।

বন্দ্রারোগে, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব ও বিকৃতি রোগে, পরিপাক বিকার ও পাকাশয়ের যাবতীয় রোগেই
“প্লাশমন” সর্বোত্তম পণ্য।

শরীর পুষ্টিসাধন “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণদ্রব্য সহ “প্লাশমন” মাংস অপেক্ষা
অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। উষ্ণ দ্রব্য সহ “প্লাশমন” সেবনে অত্যুৎকৃষ্ট ফল পাওয়া যায়। ইহা অতি সহজেই প্রস্তুত
করা যায় :—ইহা চামচ পরিমাণ “প্লাশমন” এক ছটাক জলে উত্তমরূপে মাড়িয়া মসৃণ করিয়া লইবে, পরে দেড়
পোয়া দুধে তাহা মিশাইয়া অগ্নিতে চড়াইয়া রাখিবে, বলক উঠিলেই নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে তাহা
রোগীকে পান করিতে দিবে।

প্লাশমন—এরারুট, বিস্কুট, কোকো, ওট, চকোলেট, কর্ণফ্লাওয়ার এবং কর্ণপাউডার রোগীর পান উপযোগী,
এবং রুচি অমুগ্ধারী দেওয়া যায়।

সকল প্রসিদ্ধ ঔষধালয়ে প্রাপ্তব্য।

ম্যানুফ্যাকচারের প্রতিনিধি—

মিঃ এচ, ডি, নাগ

৭৫।১।১নং হ্যারিসন রোড, কলিকাতা।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির
মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ



NEO-STIBOSAN 693-B

(p-Aminophenylstibinic— acid Diethylamine)

কলিকাতা গ্রাণ্ডদেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-ষ্টিবোসান—নির্দ্ধোষিত হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-ষ্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-ষ্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ১১ জন রোগীর
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
”	”	” ০.১ ”
”	”	” ০.২ ”
”	”	” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাঁসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জন্ম ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগাণ্ড জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. “Bayer-Meister Lucius”

P. O. Box 212?, Calcutta.

সার, গ্লিসি, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল রিলিফ সোসাইটি

স্বৈতে বিশেষ ডানে
প্রসংশিত।



জ্বরের অদ্বিতীয় ঔষধ

এজেন্ট লাইবার জন্য পত্র লিখুন

বল্লভ এণ্ড কো

৪০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৫০ চৌদ্দ আনা।

ছোট বোতল ৮ দাগ
১০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা, সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মহৌষধ
মূল্য প্রতি শিশি ১০ আনা।

ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিসপেন্সিয়া, অম্লশূল, পেট
ফাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রদ
ঔষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।
স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ঔষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

মূলভে সর্বপ্রকার ঔষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাঁপানি ও কাসির একমাত্র মহোষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীস্বাস্থ্য
পরিচিতি ও
সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
চিকিৎসক গুণলি
প্রশংসিত
১ দাগ সেবনেই হাঁপ কমে
১ দিনেই শ্বস্মনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১০০, ডজন ১৫০ গাশুল সত্তর
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবকৃষ্ণের স্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের
জগদ্বিখ্যাত

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধন্যতলা স্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র

হৃদ্বাস্ত পাগল ও সর্কপ্রকার ব.যুরোগগ্রস্ত রোগ

আরোগ্য হইয়াছে। মুছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া

অথবা নারবিক হ্রস্বলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ।

পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।

প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্য” নিয়ন্ত্রাবলী ।

স্বাস্থ্য অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডুল সহ ২০ টাকা।
অত্যেক সংখ্যার মূল্য ৮০ আনা। ফাস্তন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয়। কেহ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাস্তন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসের কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
খবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোত্তর। রিপ্লাই কার্ড কিবা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেম অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্ত
করিতে হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাইতে হয়।

অল্পীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্রুক ভাসিয়া গেলে
তজ্জন্ত আমা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্রুক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়।

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,

(সম্বাদিকারী)।

কার্যালয় ১০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা

বটকমণ্ড পালের এডওয়ার্ডস্টনিক য়ান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কারক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১৥০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১\ ; ছোট বোতল ১\ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৬০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা প্তিমার পার্কেলে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কন্মিশনের নিম্নমাদি সম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটকমণ্ড পাল এণ্ড কোং,

১ ও ০ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

সাঁউবারো, ইংলণ্ড

পি, ব্যানার্জির সর্প দংশনের মনোষধ।

ট্রেড "লেক্সিন" মার্ক।

ইহাতে সর্বপ্রকারের সর্পবিষ নিশ্চিত আরোগ্য হয়।

মূল্য ১ টাকা, ভিঃ পিতে ১।০ টাকা।

১২ শিশি ১০।০, ভিঃ পিতে ১১।০, ৫০ শিশি ৪০, ভিঃ পিতে ৪২ টাকা।

১০০ শিশি ৭৫, ভিঃ পিতে ৭৮, ১৪৪ শিশি ১০৮, ভিঃ পিতে ১১২ টাকা।

সহস্র টাকা অগ্রিম পাঠাইলে ভিঃ পিঃ খরচ লাগে না।

শ্রীপরেশনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।

মিহিঝা, ই, আই, আর ; (সীওতাল পরগণা)।



কবিরাজ নগেন্দ্র নাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ
(১৮৭১-১৯) কলিকাতা

চুলগুলিকে খুব কাল করতে হলে

কেশরঞ্জন-তৈল

নিত্য ব্যবহার করুন।

মহিলাকুলের কেশ প্রসাধনের শ্রেষ্ঠ উপাদান আমাদের কেশরঞ্জন। নিত্য মাথার মাথিলে চুলগুলি খুব ঘন এবং কালো হয় মাথা ঠাণ্ডা থাকে, কেশরঞ্জনের মধুর সুগন্ধ দীর্ঘকালব্যাপী ও চিত্তোদ্ভাবক।

বাসকারিষ্ট

শীতের সময় সর্দি কাসি অনেকেরই লেগে থাকে। এক শিশি বাসকারিষ্ট এই সময় ঘরে রাখিলে সর্দি কাসি থেকে কোনরূপ কষ্ট পেতে হয় না। মূল্য প্রতি শিশি এক টাকা। ডাক ব্যয় সাত আনা।

কবিরাজ নগেন্দ্রনাথ সেন এণ্ড কোং লিঃ

আম্বুকেরদীয়া ঊষধালয়।

১৮১১২ নং লোয়ার চিংপুর রোড,
কালকাতা।

The Original & Standard Emulsion of Petroleum

Angier's Emulsion

is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

Bronchitis,
Sub-Acute and Chronic.
There is a vast amount of evidence of the most positive character proving the efficacy of Angier's Emulsion in sub-acute and chronic bronchitis. It not only relieves the cough, facilitates expectoration and allays inflammation, but it likewise improves nutrition and effectually overcomes the constitutional debility so frequently associated with these cases. Bronchial patients are nearly always pleased with Angier's Emulsion, and often comment upon its soothing, "comforting" effects.



Pneumonia and Pleurisy.

The administration of Angier's Emulsion during and after Pneumonia and Pleurisy is strongly recommended by the best authorities for relieving the cough, pulmonary distress, and difficult expectoration. After the attack, when the patient's nutrition and vitality are at the lowest ebb, Angier's Emulsion is specially indicated because of its reinforcing influence upon the normal processes of digestion, assimilation and nutrition.

In Gastro-Intestinal Disorders

of a catarrhal, ulcerative, or tubercular nature, Angier's Emulsion is particularly useful. The minutely divided globules of petroleum reach the intestines unchanged, and mingle freely with intestinal contents. Fermentation is inhibited, irritation and inflammation of the intestinal mucosa rapidly reduced, and elimination of toxic material greatly facilitated.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

ON APPLICATION TO

MESSRS. MARTIN & HARRIS, LTD., 8, WATERLOO STREET, CALCUTTA.

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.

অধিক সংখ্যক

চিকিৎসকেরাই সম সবিধামত এণ্টিক্লোনিষ্টিল ব্যবস্থা করিয়া সুফল
পাইয়া থাকেন বিশেষতঃ

“ঠাণ্ডা লাগা”

ব্রুকাইটিস, টনসিল বৃদ্ধি, শ্বাবনালীপ্রদাহ
ইনফ্লুয়েঞ্জা

সমস্ত ক্ষমপ্রদাহ বা ফুলা

প্রভৃতি যাহা শীতের আগমনের সঙ্গে সঙ্গে সাধারণতঃ হইরা থাকে,
তাহাতে ইহা আশুফল প্রদ।



মোটাকরিয়া গরম গরম লাগাইতে হয় - প্রয়োজন মত অবস্থা করিয়া
পুনর্ববার লগোবার ব্যবস্থা করা উচিত—

চাহিলেই নমুনা ও ব্যবস্থা পত্র পাইবেন।

The Denver Chemical Manufacturing Co.

New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bombay.

STRYCHNAL

TEN TIMES LESS TOXIC THAN

STRYCHNINE

PRODUCES NO INSOMNIA AND
EFFECTIVELY REPLACES

all other preparations based on Strychnine, such as compound or salts of Strychnine, Nux Vomica, Ignatia Amara, etc. Strychnal from its special elective action upon cells of nervous tissue stimulates nutrition and retards activity manifested by these cells. It is therefore

THE SPECIFIC

FOR ALL FORMS OF
NERVOUS DEPRESSION

DUE TO FATIGUE
OVERWORK, ABUSE OF AL. OHOL

OR TOBACCO

CALCUTTA :
P. O. Box 408

Samples and Literature from
RAPTAKOS & PREVEL

BOMBAY:
P. O. Box 937

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সরল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তত্ত্ব

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র।

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম; রোগীর পথ্য; শারীর স্থান; প্রসূতি পরিচর্যা; প্রণা ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, খাত্তী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার নেটলী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ্য। মূল্য ১।০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রাম্য খাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,
এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ

৩। বুদ্ধা খাত্তী রোজ নামচা

মূল্য ১. টাকা।

“গলা আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিষয় বিষয় স্বদয়ে বুদ্ধ ডাক্তারের
মানস খাত্তীর অপূর্ব রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার
প্রাপ্তিস্থান ৫-৫৭ নং রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিমণ্ডলক চিত্রিত লৌহাদি পত্রিনার শ্রেষ্ঠ জ্বরদ্রব্য খাত্তী উদ্ভিদেব সঙ্গনামে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, চুরারোগ্য, শ্লীহাযক্য যুক্ত বিষ্ণু ও বিশিষ্ট জীবাতু পশুত কানজরের তজ্যাদ্য নুতন অকণ্ড ওষধ
ইউক্যালিপটাসের বাউয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপচা জলপানে শ্লীহাযক্য আরোগ্য হয়, অন্যনাম “জ্বরতর”
শিশি ১।৮ মাঃ ৮. তিন শিঃ একসে, অতিবিস্তৃতাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত, কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্র্যাক - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাখাভান্না, কুচবিহার।



এ রি চৌ চি ন সম্পূর্ণরূপে স্বাদ বিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও জীলোৎসর্গের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

ছুপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

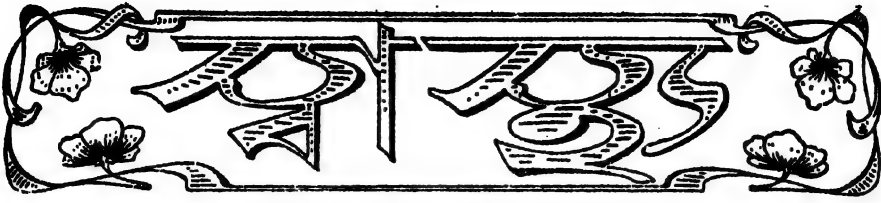
Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

সূচী

বিষয়।	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
১। শিশু স্বাস্থ্য। ...	২৩৩	৫। ভারতবর্ষে বঙ্গ ও তাহার প্রতিকার ...	২৯৭
ডাঃ ত্রিভুজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B.		ত্রিকিশোরী মোহন বসু, B. Com.	
২। হাঁপানি রোগের নূতন চিকিৎসা পদ্ধতি। ...	২৮৭	৬। মেহের নিপীড়ন। ...	৩০০
ডাঃ ত্রিপ্রমথনাথ মুখোপাধ্যায় L. M. S.		ত্রিহুশান্ত কুমার সিংহ।	
৩। চিকিৎসক কি করিতে পারেন? ...	২৮৯	৭। কারখানার শ্রমজীবী ও স্বাস্থ্য। ...	৩০৪
লেখক ত্রিপ্রমথনাথ মুখোপাধ্যায় B. A.		লেখক—ত্রিবিমলচন্দ্র রায়।	
৪। প্রহতি ও শিশুসঙ্গল। ...	২৯৩	৮। বীরনগরে ম্যালেরিয়া তথ্য অনুসন্ধান। ...	৩০৭
ডাঃ Maj হাসান হুজাপরাদী M. D., F. R. C. S.		ত্রিভুজেন্দ্র বসু।	
L. M., Chief Medical Officer E. B. Railway		৯। সংস্কারে রোমের পোপ। ...	৩১০
		১০। বিবিধ ...	৩১৪



সপ্তম বর্ষ]

অগ্রহায়ণ—১৩৩৬

[১০ম সংখ্যা

শিশু স্বাস্থ্য

ডাঃ—শ্রীজেন্দ্র নাথ গাঙ্গুলী M. B.

দুই হইতে ছয় বৎসর বয়সের শিশুর, অর্থাৎ ফুলে যাইবার উপযুক্ত হইবার পূর্বের কয় বৎসর, মানসিক ও শারিরিক বৃদ্ধি অত্যধিক পরিমাণে হইয়া থাকে। এই সময় শিশুর স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি অতিশয় আবশ্যিক, তাহার অপেক্ষে কোনও প্রকার দোষ দেখা দিলে তাহা এই সময়ে ঠিক করা যাইতে পারে; এবং ভবিষ্যতে বাহাতে তাহার দেহ সুস্থ থাকে তাহার জ্ঞান সুব্যবস্থা করিয়া এই সময়ই দৃঢ় ভিত্তির ব্যবস্থা করা সহজে যাইতে পারে।

শিশুকে সুস্থ ও আনন্দিত করিতে সূর্য আলোক ও উত্তম বায়ু, সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় বস্তু। যতটা সম্ভব ঘরে রৌদ্র ও সূর্য রশ্মি যাইবার ব্যবস্থা করা যায় শিশুর পক্ষে ততই শুভ। সারসি বা অন্য প্রকার কাচের ভিতর দিয়া রৌদ্র ঘরে ঢুকানতে অনেক উপকারি রশ্মি সকল ঘরে ঢুকিতে পারে না সেই জ্ঞান ঐ কাচের জানলা না ব্যবহার করাই ভাল। শিশু যতটা সম্ভব মুক্ত স্থানে খেলা

করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা থাকা উচিত। ঘরের ভিতর যখন নিদ্রা যাইবে, সকল জানালা খোলা থাকা দরকার।

শিশুর পক্ষে ব্যায়ামের মতই বিশ্রাম প্রয়োজনীয়। রাত্রে ১২ ঘণ্টা ঘুম ছাড়াও দুপুরের পর একটু নিদ্রা বিশেষ উপকারী। সন্ধ্যার পরই কিছু সুপাচ্য খাদ্য আহার করিয়া বাহাতে তাহার বিছানায় শুইয়া পড়ে তাহার ব্যবস্থা করা ভাল। শিশুর বিছানায় খুব নীচ বালিশই যথেষ্ট, বালিশ না থাকিলেই চলিতে পারে।

স্বাস্থ্য—শিশুর প্রধানতঃ দিনে তিনবার খাওয়ার ব্যবস্থা থাকা দরকার, ইহা ব্যতীত বিকালে ঘুম ভাঙ্গিলে খানিক দুধ দেওয়া উচিত। শিশুর আহারের সময় নির্দিষ্ট থাকা চাই, বাহাতে প্রত্যহ একই সময় সে খাইতে পায়। মধ্যাহ্নের আহার বেশ প্রচুর হওয়া চাই।

শিশু বাহাতে প্রত্যহ দুধ, ফল ও কিছু তরকারী পায় ও প্রচুর পরিমাণে, খোসা না বাদ দেওয়া, শস্ত

তৃতীয় ইঞ্জেকসনের ছয়মাস পরে সাধারণতঃ শিশুর এই ডিপথিরিয়া প্রতিরোধক ক্ষমতা হয়। “Schick test” দ্বারা পরে জানা যাইতে পারে যে শিশুর এই ক্ষমতা হইয়াছে কি না ; প্রয়োজন হইলে আবার ইঞ্জেকসনের ব্যবস্থা করা উচিত।

সকলের এইরূপ ডিপথিরিয়ার টিকার ব্যবস্থা হইলে দেশ হইতে শীঘ্রই এই ভীষণ ব্যাধি দূর হইতে পারে।

টাইফসয়েড-শিশু কেন সকলেরই টাইফয়েডের “টিকা” লইলে এই ব্যাধির হাত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারেন।

ছপিংকফ—এই ব্যাধির এমন কোনও (vaccine) ভ্যাকসিন নাই, যাহা শিশুকে রোগের আক্রমণ হইতে রক্ষা করিতে পারে।—রোগীর কাছে যাহাতে অল্প শিশুরা না যায় তাহার ব্যবস্থা হওয়া দরকার। ছপিং কাশির রোগকে ভাল করিয়া পৃথক রাখা আবশ্যিক। দুই বৎসর বয়সের কম শিশুর ছপিংকফ বড়ই ভয়ানক ইহা মনে রাখিবেন।

হাম—অনেক শিশু হামে মারা যায়। আরোগ্য হইলেও, অনেক সময় পরে বহুদিন বহু প্রকারে ভুগিতে হয়। রোগের প্রথম অবস্থায় ইহা বড়ই সংক্রামক ও রোগীকে পৃথক রাখার ব্যবস্থা হওয়া উচিত। এই ব্যাধিরও কোনও ‘টিকা’ নাই কাজেই যাহাতে শিশু কোনওরূপেই ‘হাম’ রোগীর সংস্পর্শে না যায় তাহা করা উচিত।

টু-বাক্কুলোসিস (যক্ষ্মা) অল্প যক্ষ্মা রোগীর সংস্পর্শে আসিয়া বা যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত গাভীর দুগ্ধ না ফুটাইয়া ব্যবহারের জন্য শিশুর যক্ষ্মা হইতে পারে। শিশুদের কেবল এমন গরুর দুগ্ধ পান করান উচিত যাহাদের পরীক্ষায় যক্ষ্মা রোগ মুক্ত বলিয়া

পাওয়া গিয়াছে। সন্দেহ স্থলে দুধ ফুটাইয়া খাওয়ানই ভাল যদি বংশে কোনও লোকের যক্ষ্মা হইয়া থাকে চিকিৎসকের নিকট পরামর্শ লইয়া, শিশুর যাহাতে ঐ রোগে আক্রান্ত না হয় তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। যক্ষ্মা রোগীর নিকট শিশুকে না লইয়া যাওয়াই সর্বোত্তমভাবে কর্তব্য।

শিক্ষালয়ে শাব্যের জন্য প্রস্তুত হওয়া—যদি সকল শিশুকে পাঠশালায় পাঠাইবার ৭৮ মাস পূর্বে ভাল চিকিৎসকের দ্বারা পরীক্ষা করান যায় ও তাহার পরামর্শ মত শিশুর দোষ গুলি সময়মত ঠিক করা হয় তাহার পর শিশুকে পাঠশালায় ভর্তি করা হয় তাহা হইলে ঐ বয়সে শিশুদের রোগ তো কম হয়ই অধিকন্তু পাঠশালায় দুর্বল, ও অল্প ছাত্রদের শিক্ষার বাধা দেবার মত ছাত্র অনেক কম হইয়া যায়। এই দিকে সমাজের দৃষ্টি থাকা বিশেষ প্রয়োজন। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় বিশেষ করিয়া নিম্নবর্ণিত বিষয় গুলি দেখা উচিত।

১। শিশুর ওজন ও দৈর্ঘ্য, সাধারণ হইতে তাহার পার্থক্য।

২। চক্ষু—শিশুর দৃষ্টিশক্তি ঠিক আছে তো ?

৩। কর্ণ—শিশুর শ্রবণশক্তি ভাল আছে তো ?

৪। নাক, টনসিল, এডিনয়েড্, এগুলিতে কি অস্ত্রোপচার করিতে হইবে ?

৫। দাত ভাল আছে ও সুস্থ রাখিবার ব্যবস্থা ঠিক করা আছে তো ?

৬। জংপিণ্ড, ফুসফুস, ও অন্যান্য যন্ত্রগুলি সবল আছে কি না।

৭। হাড়—সোজা আছে ও শিশু সোজা হইয়া দাঁড়াইতে ও চলিতে পারে কি না ?

৮। টিকা—শিশুর ডিপথিরিয়া, বসন্ত, টাইফয়েড ও প্রয়োজন হইলে কলেরার টিকা হইয়াছে কি না ?

এই সবগুলি সকল শিশুর পক্ষেই প্রয়োজনীয় কিন্তু দুই হইতে ছয় বৎসরের শিশুর পক্ষে এই গুলি অবশ্য কর্তব্য।

হাঁপানি (Asthma) রোগের নূতন চিকিৎসা পদ্ধতি .

ডাঃ শ্রী প্রমথনাথ মুখোপাধ্যায় L. M. S.

হাঁপানি রোগের কারণ সম্বন্ধে গবেষণার দ্বারা ইহা একরূপ স্থির হইয়াছে যে ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ভিন্ন ভিন্ন প্রকার খাদ্য সারের (যাহাকে অতঃপর আমরা proten বলিব) সম্বন্ধে অত্যধিক রোগ প্রবলতার (Sensitiveness) প্রতিক্রিয়ার ফলে এই রোগ হইয়া থাকে এবং তদনুসারে হাঁপানির খাস কষ্ট ইত্যাদি লক্ষণগুলি রোগীর বস্তু বিশেষ গ্রহণের একান্ত অক্ষমতা জ্ঞাপক প্রতিক্রিয়া মাত্র। ইহা হইতে ইহা স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে সকল রোগী-রই খাসকষ্টের মূলকারণ একই বস্তু নহে। কাহারও বা দুগ্ধসার (milk protein) গ্রহণে অক্ষমতা জন্ম কাহারও বা চিংড়ীমাছের protein জন্ম আবার অথ কাহারও বা বায়ুবাহিত কোনও পুষ্করেণুর protein এর প্রতি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়ার জন্ম হাঁপানির উদ্বেক হয়। শারীরিক ধর্ম অনুসারে বহির্জঙ্ঘণ হইতে কোনও protein আমাদের শরীরে প্রবেশ করিলেই শরীরে তাহার বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া হইবে কিন্তু ক্রমাগত অভ্যাসের ফলে আমাদের শরীর প্রায়ই অধিকাংশ proteinই নির্কিঁদাদে গ্রহণ করিতে অভ্যস্ত হইয়া যায়। দৃষ্টান্ত স্বরূপ আফিম, মত্ত প্রভৃতি। অনেক ছেলের অল্পপ্রাশনের পর অল্লাধিক জ্বর হয় তাহার মূল কারণ এই যে বালকের শরীরে ভাতের protein প্রথমবার প্রবেশ করাত্তে শরীরে উহার প্রতিক্রিয়ার স্বরূপ উত্তাপ হয় কিন্তু ক্রমে অভ্যাসের ফলে উহার শরীরে ঐ protein আর কোনও প্রতিক্রিয়াই করে

না। আজকালকার প্রচলিত vaccine injection ও এই মূলতত্ত্বের উপর নির্ভর করিতেছে। সর্ব প্রথম অত্যল্প মাত্রায় রোগবীজাণু (vaccine) inject করিলে শরীরে তাহার প্রতিক্রিয়া স্বরূপ জ্বর ইত্যাদি হয় কিন্তু ক্রমে নিয়মিতরূপে অধিকতর মাত্রায় vaccine inject করিয়া গেলে শরীরে ঐ বীজাণুর বিরুদ্ধক্রিয়া বিশিষ্ট antibodies এত অধিক মাত্রায় সৃষ্টি হইয়া যায় যে ঐ vaccine এর মারাত্মক মাত্রায় বহুগুণ মাত্রায় inject করিলেও কোনও প্রতিক্রিয়া প্রকাশ পায় না। যাক, এ গেল সাধারণের বুঝিবার জন্ম দৃষ্টান্ত, স্বরূপ কথা। এখন এই প্রবন্ধের মূল বিষয়ের বিষয় আলোচনা করা যাক।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে অনেক স্থলে বস্তু বিশেষ গ্রহণে শারীরিক অক্ষমতা হাঁপানি রোগের মূল কারণ। সুতরাং রোগী কোন বস্তু গ্রহণে অক্ষম তাহা যদি নির্ণয় করিতে পারা যায় এবং ঐ বস্তু যদি খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে কোনও জিনিষ হয় তাহা হইলে ঐ বস্তুটি না খাইলে অথবা পূর্বোক্ত ক্রম বর্দ্ধিমান মাত্রায় injection নিয়মে যদি রোগীকে ঐ বস্তু সম্বন্ধে immune করিলে হাঁপানির কষ্ট নিবারিত হইতে পারে। খাদ্য দ্রব্য ছাড়া বায়ু দ্বারা বাহিত অনেক দ্রব্যও শরীরের অগ্রাহ্য হইতে পারে তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে যথা পুষ্করেণু, কোনও প্রকার গন্ধ, Bacteria ইত্যাদি। কোন দ্রব্য গ্রহণে হাঁপানি হইতেছে তাহা

নির্ণয় করিবার জন্য ভিন্ন ভিন্ন খাত্ত protein সামান্য জলে গুলিয়া (weak solution) রোগীর শরীরে অল্প মাত্রায় inject করিলে, অথবা টিকা দিবার মত চামড়ায় অতি সামান্য ক্ষত করিয়া তাহাতে লাগাইয়া দিলে, যে protein ব্যবহারে injection বা ক্ষত স্থানে প্রতিক্রিয়া (reaction) দেখা যাইবে তাহা কেই রোগীর প্রতিকূল বলিয়া জানিতে হইবে এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে অন্য সমস্ত খাত্ত বন্ধ করিয়া কেবল মাত্র এইরূপে নিরূপিত দ্রব্য খাইতে দিলে রোগীর হাঁফ কন্ঠের উদ্বেগ হইতে দেখা যাইবে এবং তাহা হইলে ঐ দ্রব্যই যে ঐ রোগীর হাঁপানির কারণ তাহা নিঃসংশয়রূপে বুঝা যাইবে। উপরিউক্ত বর্ণনা হইতে ইহা বুঝা যাইতেছে যে এই প্রণালীতে হাঁপানির মূল কারণ নিরূপণ করিতে হইলে অনেক দিন ধরিয়া ভিন্ন ভিন্ন প্রকার protein inject করিয়া পরীক্ষা করা আবশ্যিক। এই অসুবিধা কতক পরিমাণে দূর করিবার জন্য অন্য একটা প্রণালী আছে তাহা এই :—রোগীর অল্প রক্ত লইয়া তাহার জলীয় ভাগ (Serum) পৃথক করিয়া অপর কোনও সুস্থ ব্যক্তির হাতের বা উরুর লোম-বিহীন স্থানে কয়েক স্থানে inject করিয়া দেওয়া হয়। এইরূপ inject করার ফলে ঐ ব্যক্তির সেই

সকল স্থান রোগীর স্বকের গুণবিশিষ্ট হইয়া যায় অর্থাৎ sensitized হইয়া যায়। তৎপরে ঐ ব্যক্তির ঐ সকল স্থানে ভিন্ন ভিন্ন protein inject বা অল্প ক্ষত করিয়া প্রলেপ দিলে যে proteinএর স্থানে প্রতিক্রিয়া দেখা যাইবে সেই protein খুব সম্ভবতঃ ঐ রোগীর হাঁপানির মূল কারণ বুঝা যাইবে। তৎপরে রোগীর নিজের শরীরে ঐ protein ব্যবহার করিয়া ইহার সত্যতা স্থির করা অনেক সহজ হইবে।

এই উপরিউক্ত বর্ণনার ইহা তাৎপর্য্য নহে যে খাত্তসার (protein) বিশেষের শরীরের উপর অপক্রিয়াই হাঁপানির একমাত্র কারণ। বস্তুতঃ হাঁপানির ইহা ছাড়াও অনেক কারণ আছে যথা হৃদরোগ, মূত্রযন্ত্রের রোগ, adenoids, nasal polypii, dyspepsia ইত্যাদি। তবে যে সকল ক্ষেত্রে এইরূপ অন্য কোনও কারণ নির্ধারণ করিতে পারা যায় না সেই সকল ক্ষেত্রে অধিকাংশ স্থলে protein প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ দ্বারা হাঁপানি রোগের মূল কারণ কিরূপে ধরা যাইতে পারে ও রোগ আরাম করিতে পারা যায় তাহার আলোচনা করাই। এই সংক্ষিপ্ত প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

চিকিৎসক কি করিতে পারেন ? (“What can Doctor do for you”)

লেখক শ্রী প্রফুল্লকুমার মুখোপাধ্যায় B. A.

নিউইয়র্ক সহরের প্রসিদ্ধ চিকিৎসক Dr. C. Franklin Leavitt, M. D. মহাশয়কে কয়েকটি ব্যক্তি তাহাদের রোগের প্রতিকার সম্বন্ধে প্রশ্ন করায় তিনি তাঁহার বহুমূল্য অভিজ্ঞ মতামত প্রকাশ করিয়াছেন। নিম্নে প্রশ্নোত্তরগুলি লিপিবদ্ধ করা হইল। চিকিৎসক মহাশয় বলেন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় প্রকৃত রোগ অপেক্ষা রোগীর চিন্তা-দৌর্বল্য বা স্নায়বিক দৌর্বল্যই প্রবল থাকে। ব্যাধি প্রকৃতপক্ষে গুরুতর না হইলেও রোগী অনর্থক তাহার রোগের ভীষণতা বা গুরু মনে মনে উপলব্ধি করিয়া অথবা মানসিক অশান্তি ভোগ করে। দৈহিক পীড়া অপেক্ষা মানসিক অশান্তি বা পীড়াই বিশেষভাবে অনুভূত হইতে দেখা যায়। ডাক্তার লেভিট বলেন রোগী মাতেরই উচিত পাড়ার গুরুত্ব সম্বন্ধে মনে মনে অথবা আলাচনা না করা মনকে খুব সতেজ রাখা এবং রোগের কথা যতটা সম্ভব বিস্মরণ হইতে চেষ্টা করা। এরূপ দৃষ্টান্তও বিরল নহে যে শরীরে প্রকৃত পক্ষে কোন অসুখই নাই অথচ মন অথবা রোগের কারণ অনুসন্ধান করিয়া হতাশ হইতেছে।

১। প্রশ্ন:—আমি স্নায়বিক দুর্বলতার কষ্ট পাইতেছি। কাজ কর্ষে একেবারেই মন লাগে না এবং সর্বদাই চিন্তের অবসাদ অনুভূত হয়। আমার চিকিৎসকগণ বলেন দেহ-বস্ত্রের বিকার কিছুই পরিলক্ষিত হয় না অথচ কেন এরূপ হয়?

উত্তর:—আপনার এই যে চিন্তা-বৈকল্য বা

স্নায়ু-দৌর্বল্য ইহা জন্মগত নহে—পারিপার্শ্বিক ঘটনাবলী হইতে সৃষ্ট বা উদ্ভূত। অত্যধিক ভাব প্রবণতা—হইতে এই দুর্বলতার সৃষ্টি হয় এবং ক্রমশঃ মনের উপর আধিপত্য বিস্তার করিয়া দৃঢ়-চিন্তকেও ভাঙ্গিয়া দেয়। চিন্তের এই অবসাদ হইতে রক্ষা পওয়ার একমাত্র উপায় চিন্তা-বৃত্তিকে সম্পূর্ণ বিভিন্ন পথে চালনা করিতে শিক্ষা করা। চিন্তা-বৃত্তির দাস না হইয়া উহাকে শাসন এবং পরিচালনা করা।

ডাক্তার U. A. Evans বলেন এই রোগ সর্বাপেক্ষা ব্যাপক বলিলেও -অত্যাধিক হয় না। ভয়ই এই অবসাদের মূলীভূত কারণ কিন্তু Dr. Booth বলেন ক্লান্তি (fatigue) প্রধান কারণ। Dr. S. W. Robinson বলেন বালকগণকে প্রথম হইতেই—ভয় ঔৎসুক্য প্রভৃতির হাত হইতে রক্ষা করা উচিত। ভূত যোনির গল্প বা অপরাপর ভীতিপ্রদ উপাখ্যান হইতে এই প্রকার ব্যাধির ভিত্তি প্রতিষ্ঠা হয়।

Inadequacy বা অনুপযুক্ততা মনের এই প্রকার অশান্তির বা অবসাদের আর একটি কারণ। কৃতকার্যের অসাফল্য বা কোন বিষয়ে অপারকতা হইতে ও এই মানসিক অশান্তির সৃষ্টি হয়। অতীত কার্যের জন্য দুঃখ বা আপশোষ এবং ভবিষ্যতের জন্য কোন প্রকার আগ্রহ বা ঔৎসুক্য না রাখাই উচিত। অন্তরে যথেষ্ট বিশ্বাস ও আশা টানিয়া আনা এবং সমভারবস্তা এবং দুর্জয় সাহসে ভর

করা কর্তব্য। আলো, মুক্তবাতাস, পুষ্তিকর খাদ্য প্রভৃতি ও যথেষ্ট সাহায্যকারী।

২। প্রশ্ন :—টীকা লওয়ার সম্বন্ধে আপনার অভিমত কি ?

উত্তর :—টীকা লওয়াই উচিত। কারণ যে সমস্ত স্থানে বসন্ত কলেরা প্রভৃতির প্রকোপ দৃষ্ট হয়; সে সমস্ত স্থানের অধিবাসীদিগকে টীকা দেওয়ার আশ্চর্য—সুফল পরিলক্ষিত হইতে দেখা যায়। টীকা লইলে এই সমস্ত ভয়াবহ মারক ব্যাধি, প্রসারলাভ করিতে পারে না। আমি নিজের সিকাগো সহরের সহস্র সহস্র অধিবাসীদের টীকা দিয়া দেখিয়াছি। ইহাতে উপকার ভিন্ন অপকার হয় না কিন্তু শরীরে কোন দুষিত ক্ষত থাকিলে বা শরীর অসুস্থ থাকিলে টীকা লওয়া উচিত নহে। অবশ্য ডাক্তারের সাহায্যে টীকা লওয়াই কর্তব্য। আমার মতে হপিং কাশী বা অন্যত্র রোগে আধুনিক প্রচলিত টীকা না লইলেই ভাল হয়। সিরাম (Serum) মধ্যে আমি cantitoxin Serum এর সফলতায় বিশেষ আস্থা বান।

৩। প্রশ্ন :—আমার হজম শক্তির একান্ত অভাব ঘটিয়াছে, সামান্য আহারও হজম করিতে পারি না। বর্তমানে আমার ওজন একশত নয় পাউণ্ড মাত্র দাঁড়াইয়াছে। আহারের সময় আসিলেই আমার আতঙ্ক উপস্থিত হয়। আমার চিকিৎসকগণ পরীক্ষা করিয়া বলিয়াছেন ইহা আমার স্নায়ু সংক্রান্ত ব্যাধি, বক্ষ্মা বা ক্যানসার বা নাড়ী ত্রন নহে।

উত্তর :—ইহা আপনার মনের ব্যাধি—দৈহিক বা যান্ত্রিক নহে। আপনার মনে ধারণা জন্মিয়াছে কতকগুলি খাদ্য সামগ্রী আপনার হজমের বিরোধী

এবং আপনি সময়ে সেগুলি পরিহার করিয়া চলিতেছেন। অত্যধিক খুংখুতে হওয়ার দরুণ আপনার স্নায়ুসকল কম জোর হইয়াছে এবং আপনি অযথা অশান্তি টানিয়া আনিয়াছেন। আপনি ভাবপ্রবণ হইয়া পড়িয়াছেন এবং খাদ্য-ভীতি আপনার উত্তরোত্তর বাড়িয়াই চলিয়াছে। বর্তমানে আপনার রোগ chronic বা যাপ্য অবস্থায় দাঁড়াইয়াছে। অপেক্ষাকৃত দুশ্চাপ্য খাদ্যগুলি পরিহার করায় পাকস্থলীর ব্যায়াম আপনি বন্ধ করিয়া ফেলিয়াছেন। আপনি স্মরণ রাখিবেন আপনার পাকস্থলীতে মাংসপেশীর তিনটি স্তর আছে। যেমন আপনার হস্ত কিছুদিন যাবৎ শৃঙ্খলিত করিয়া রাখিলে দুর্বল হইয়া পড়ে সেইরূপ উপযুক্ত ব্যায়ামের অভাবে আপনার পাকস্থলী ও দুর্বল হইয়াছে।

আপনার এক্ষণে উচিত এমন খাদ্য গ্রহণ করা যাহাতে পাকস্থলী ব্যায়ামের সুযোগ গ্রহণ করিতে পারে। প্রথমে প্রথমে হয়ত পাকস্থলী একটু গোলমাল করিতে পারে কিন্তু আপনি ভীত হইবেন না। প্রথম সহজ পাচ্য খাদ্যদ্রব্য যেমন সালাড (Salad) ফলমূল, শাকশস্মী ইত্যাদি গ্রহণ করিতে থাকিবেন এবং সহ্য হইলে ক্রমশঃ খাদ্যের তালিকা বাড়াইতে থাকিবেন; যথা দুধ, সর, কিছু মাংস। আপনি মাখনও ইচ্ছামত খাইতে পারেন। আমি নিশ্চয় বলিতে পারি ইহাতে আপনি আরোগ্যলাভ করিবেন।

৪। প্রশ্ন :—আমার মার মধ্যে মধ্যে মুচ্ছা ও ফিট হয় এবং শরীরে বিশেষ যন্ত্রণা অনুভূত হয়। সেই সময় তাঁহার শরীরের উত্তাপ ১০৪ ডিগ্রী পর্যন্ত ও হয় ডাক্তারগণ পরীক্ষা করিয়া রোগ কিছুই ধরিতে পারেন নাই অথচ একরূপ কেন হয়? শরীরে

কাল-জ্বর

প্রভূতি পুরাতন রোগ জনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোপায়েটিক

মস্ত্রশক্তির মত কাজ করে।
বিলাতী হিমোমো বিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক স্বত্বক
নিত্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিধা বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২১
ছোট শিশি ... ১১

ম্যালেরিয়া

নিয়মিত চিকিৎসাধি আরাম হইতেই হইবে।

ফেব্রি-কিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রানুসারে প্রাপ্ত
ও যথোপযুক্ত বিপ্লব কুইনাইন সংযুক্ত
বলিধা ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১১
ছোট শিশি ... ৬০

টেলিফোন

বড়বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল বাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরী

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রীট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘বাইওকেমিক্যাল’

কলিকাতা

অমৃতাজন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্ব প্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি অলিলাল এও কোং ৩৬নং কুন্টোলো স্ট্রীট, কলিকাতা।

রোগী ও দুর্বল অবস্থায়

হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক সর্বদাই রোগীরা ইহার সুন্দর স্বাদ ও গন্ধের জগু ভাল বলেন। যেখানে দুধের উৎকৃষ্টতার সম্বন্ধে সন্দেহ আছে বা রোগী ফুটান দুধ, কৃত্রিম ভাল দুধ বা অগু প্রকারে তৈয়ারী পুষ্টিকর “জুস” সকল ভাল লাগে না সেখানে ইহা অতীব প্রয়োজনীয়। ইহাতে ননী সম্পূর্ণভাবে থাকে ও তাহার সহিত কেবল বাছাই করা যব ও গমের Malto-dextrine থাকায় এই দুধ অতি সহজে হজম হয় ও অত্যাধিক পুষ্টিকর। প্রতি আউন্সে ১২১ কেলোরী তাপ হয় তাহার মধ্যে ছানাজাতীয় দ্রব্য হইতে ১৯ কেলোরী হয় ইহা সহজে ও শীঘ্র গরম বা ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া যায়। এক্স রে (X-Ray) পরীক্ষার ছায়া পাইবার ঔষধের সহিত হর্লিক্স মাল্টেড মিল্ক অতি উপাদেয়।

ভাল দুধ পাইতে হইলে হর্লিক্স লিখিবেন।



Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
LOUGH, BUCKS., ENGLAND.

কোন অসুখ না থাকিলে এত উত্তাপ বৃদ্ধির কারণ কি ?

উত্তর : আপনার প্রেরিত বর্ণনা হইতে মনে হয় আপনার মা অত্যন্ত ভাব-প্রবণ এবং তাঁহার চিন্তাপ্রবৃত্তি অতিরিক্ত সজাগ। তিনি হিষ্টেরিয়া ও স্নায়বিক পীড়ায় এরূপ কষ্ট পান। হিষ্টেরিয়ার রোগীদের উত্তাপ কখনও কখনও ১০৫° বা ১০৬° ডিগ্রী হইতেও দেখা যায়। এই সকল রোগী সাধারণতঃ দুর্বল চিত্ত হয়।

ইহার একমাত্র প্রতিকার চিন্তাকে দূর করা, আত্মশক্তিতে অটুট বিশ্বাস ফিরাইয়া আনা। রোগী যাহাতে আত্মসংযম দ্বারা স্নায়ুগুলির উপর আধিপত্য বিস্তার করিতে পারে সে বিষয়ে বিশেষ চেষ্টা করিবেন। রোগীকে সর্বদা বুঝাইয়া বলিবেন যে প্রকৃত পক্ষে তাহার কোন অসুখই নাই এবং খুব উৎসাহ দিতে থাকিবেন। আপনি তাপমান যন্ত্রের সাহায্যে রোগীর শরীরের উত্তাপ ঘন ঘন লইবেন না ; ইহাতে রোগীকে তাহার রোগ ও দুর্বলতার কথা স্মরণ করাইয়া দেওয়া হয়। ইহাতে স্বভাবতঃ রোগীর আশা ও বিশ্বাস হ্রাস প্রাপ্ত হয়।

৫। প্রশ্ন :— গত দুই বৎসর যাবৎ আমার স্বাদশক্তি সম্পূর্ণ বদলাইয়া গিয়াছে। মুখে একরূপ অপূর্ব আনন্দ অনুভূত হয়, অনেকটা পিতল অথবা ঐ প্রকার কোন ধাতুর, আনন্দের ন্যায়। হয় বৎসর পূর্বে, একবার লোহ গোলক খাইয়া এইরূপ হইয়াছিল এবং ইতি পূর্বেও দুই একবার হইয়াছে কিন্তু সম্প্রতি সর্বদা মুখে ঐ প্রকার আনন্দ পাইতেছি এবং অত্যন্ত বিরক্তিকর বোধ হইতেছে।

উত্তর :— ইহা আপনার মনের অসুখ। আপনি যে স্বাদ বিকৃতির কথা বলিতেছেন তাহা নানা

কারণে হইতে পারে। বদহজম, খারাপ এবং পান্সে দাঁত এবং টনশীল হইতেও এরূপ হইতে দেখা যায়।

খুব বেশী পরিমাণে জল খাইবেন, উপযুক্ত ব্যায়াম করিবেন এবং নিয়মিত দান্তের প্রতি দৃষ্টি রাখিবেন। ইহাতে বিশেষ উৎসুক বা চিন্তিত হইবার কারণ নাই। দুশ্চিন্তায় এরূপ জটিল স্নায়ু রোগ হইতে দেখা যায়।

৬। প্রশ্ন :— কিছুকাল পূর্বে আমার ফুসফুসের পীড়া হইয়াছিল (collapsed lung) একজন অভিজ্ঞ চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া বলিয়াছিলেন ইহা “O. K” কিন্তু সেই অবধি আমার বুক ধড়ফড় করে, নিশ্বাস লইতে কষ্ট হয়। আমি খুব সাবধানে থাকি, প্রত্যহ নিয়মিত ভাবে মুক্ত বায়ু সেবন করি এবং নির্ব্বাচিত খাদ্য সামগ্রী আহাৰ করি কিন্তু সফল পাই না। আমার এই ২২ বৎসর বয়সের মধ্যেই জীবনের আনন্দ এক প্রকার ভুলিতে বসিয়াছি। এমন কি সামান্য উত্তেজনাতেই আমার দ্রুত স্নায়ু স্পন্দন হইতে থাকে।

উত্তর :— আপনার কোন গুরুতর পীড়া আছে বলিয়া মনে হয় না। আপনার বর্তমান অবস্থা মানসিক ও স্নায়বিক দুর্বলতা ভিন্ন অণু কিছুই নহে। আপনি প্রকৃত কারণ না জানিয়াই দেহের সম্বন্ধে অতিমাত্রায় ভীত ও সজাগ হইয়া পড়িয়াছেন। দুশ্চিন্তার জ্য আপনি ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক করিতে না পারায় অজীর্ণ দ্রব্য গুলি হইতে পাকস্থলী মধ্যে একপ্রকার গ্যাস উথিত হইয়া ফুসফুসের পাড়া জন্মাইতেছে। আপনি ক্লান্তি অনুভব করিলেই বিশ্রাম গ্রহণ করেন কিন্তু তাহা না করিয়া পরিশ্রম সহিতে চেষ্টা করিবেন। দৈহিক শক্তি

বিশ্রামে বৃদ্ধি হয় না। আপনি ক্লান্তির বিনিময়েও অল্প প্রত্যঙ্গের পরিচালনা করিবেন। প্রতিবন্ধক অতিক্রমের চেষ্টা দ্বারাই যথার্থ শক্তি বৃদ্ধি পায়।

আপনি খাওয়ার ও পরিবর্তন সাধন করিবেন। বাঁধাধরা খাওয়া না খাইয়া মিশ্র খাওয়া গ্রহণ করিবেন। দুধ, ফলের রস, যথেষ্ট পবিমাণে শাক সব্জী এবং একটু মাংস আহার করিবেন।

আপনি আপনার অসুস্থতার কথা ভুলিয়া থাকিতে সাধ্যমত চেষ্টা পাইবেন। লোকজনের সঙ্গে সর্বদা মেলামেশা ও ভয় ত্যাগ করিবেন। যে মুহূর্তে আপনি অসুস্থতার কথা ভুলিতে পারিবেন সেই মুহূর্তেই আপনার শরীর ভাল বলিয়া বোধ হইবে।

৭। প্রশ্ন :—আপনি কি বিশ্বাস করেন পারি পার্থক্য ঘটনাবলী (Environment) বালকের চরিত্র গঠনে খুব বেশী সাহায্য করে। দুইটি বালককে যদি জন্মের পরেই বিভিন্ন ব্যক্তির নিকট লালন পালনের জন্য রাখা হয় তাহা হইলে তাহাদের প্রকৃতি ও বিভিন্ন হইবে। উত্তরাধিকার এ বিষয়ে কতটা সাহায্য করে ?

উত্তর :—উত্তরাধিকার বালকের জীবনগঠনে যথেষ্ট সাহায্য করে সত্য কিন্তু উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত ধারণাগুলি পারিপার্শ্বিক ঘটনাবলীর দ্বারা পরিবর্তিত হইতে পারে। একটা বালকের শরীরে উত্তরাধিকার সূত্রে যক্ষ্মার পূর্বলক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে কিন্তু উপযুক্ত চিকিৎসা ব্যায়াম প্রভৃতির দ্বারা সেই লক্ষণ গুলি দূরীভূত হওয়া বিচিত্র নহে। দেহ ও মন উভয়ের সম্বন্ধেই ইহা সমান প্রয়োজ্য। বিশেষজ্ঞদের মতে বালকগণকে ভয় দেখাইও না, ভীতিপ্রদ আখ্যায়িকা বা ভূতযোনির গল্প বলিও না। তাহাদিগকে বিপদের সন্মুখীন হইতে এবং দুর্ভয় সাহস ও অদম্য উৎসাহ সঞ্চয় করিতে শিক্ষা দাও। স্বার্থত্যাগ করিতে, পরের উপকার করিতে উৎসাহিত কর। তাহাদের কার্যে বৃথা হস্তক্ষেপ করিও না বা কোন দুঃসাহসিক কার্যে নিরস্ত করিও না। তাহাদিগকে আত্মসংযমী ও আত্মবিশ্বাসী হইতে দাও।

মনে রাখিবেন—

হাজার করা ৩১০টি শিশু এক বৎসরের মধ্যে কলিকাতায় মারা যায় এর প্রতিকার একটু চেষ্টা করিলেই হয়।

প্রসূতি ও শিশুমঙ্গল।

(পূর্বানুসৃত্তি)

ডাঃ Maj. হাসান সুহ্মাওয়ার্দী M.D., F.R.C.S.' L.M., Chief Medical Officer
E. B Railway.

নির্মল বাতাস

আমরা নাকের সাহায্যে বাহির হইতে যে বাতাস টানিয়া লই. তাহাকে নিশ্বাস বলে এবং ভিতরের বাতাস ছাড়িয়া দেওয়ার নাম প্রশ্বাস।

এই নিশ্বাস প্রশ্বাস দ্বারাই শরীরের রক্ত পরিষ্কার হয়। নিশ্বাসের সঙ্গে বাহিরের বিশুদ্ধ বাতাস ফুস্-ফুসের মধ্যে যাইয়া দূষিত রক্তকে পরিষ্কার করে এবং রক্তের দূষিত অংশ প্রশ্বাসের সঙ্গে বাহিরে আসে। এই পরিষ্কার রক্ত দেহের পুষ্টিসাধন করে। এইরূপে ফুস্ফুসের দ্বারা দেহের রক্ত অনবরত পরিষ্কার হইতেছে। পূর্বেই বলা হইয়াছে যে মায়ের ফুস্ফুসের দ্বারা পোয়াতী ও গর্ভস্থ শিশু উভয়েরই রক্ত পরিষ্কৃত হয়। গর্ভস্থ শিশু নিশ্বাস প্রশ্বাস লইতে পারে না। শিশুর জীবনের জন্ম মা যে এরূপ করেন, তাহা তিনি বুঝিতে না পারিলেও ভগবানের আশ্চর্য্য কৌশলে এ সব আপনা হইতেই সম্পন্ন হইতেছে। পরিষ্কার রক্ত মায়ের ফুস্ফুস হইতে হৃদপিণ্ডে আসে এবং সেখান হইতে শরীরের সমস্ত অংশ ও জরায়ুতে প্রবেশ করে। শিশু গর্ভাবস্থায় ১০ মাস যেখানে থাকে তাহাকে জরায়ু বলে। এই জরায়ুর ভিতর মোঁচাকের মত একটা জিনিষ জরায়ুর সহিত লাগিয়া আছে। চলিত কথায় ইহাকে ফুল বলে। পরিষ্কার রক্ত আসিয়া এই ফুলে সঞ্চিত হয়। সেখান হইতে লাল শিরা দিয়া শিশুর নাভির মধ্যে হইয়া তাহার শরীরে প্রবেশ করে। পুনরায় শিশুর শরী-

রের দূষিত রক্ত নীল শিরা দিয়া ফুলের মধ্যে যায় এবং সেখান হইতে মায়ের ফুস্ফুসে ফিরিয়া যাইয়া নিশ্বাসের বিশুদ্ধ বাতাসে আবার পরিষ্কৃত হয়। শিশু জন্মাইবার পূর্ব হইতেই মাতা তাহার রক্তার জন্ম এতখানি ত্যাগ স্বীকার করিয়া থাকে। শিশুর সমস্ত জীবনীশক্তি তাহার মাতা হইতেই। সেইজন্ম মা ও ছেলের মধ্যে এত গাঢ় সম্বন্ধ এবং এই সকল কারণের জন্মই নির্মল বাতাস প্রসূতির পক্ষেই অত্যন্ত আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে সাধারণতঃ প্রায় সকল ভদ্রঘরেই পর্দার প্রচলন খুব বেশী। এই পর্দার খাতিরে মেয়েদের সর্বদা বাড়ীর মধ্যে আবদ্ধ থাকিতে হয়। বাহিরের খোলা বাতাস তাহাদের ভাগ্যে প্রায়ই জোটে না। ইহাতে প্রসূতি ও শিশু, উভয়েরই স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়। সহরে এবং মুসলমান সমাজেই পর্দার প্রচলন খুব বেশী। সহরে স্থানাভাবে বাড়ী এমনভাবে তৈয়ার করা হয় যে, স্থানাভাবে প্রচুর বাতাস ও আলো আসিবার উপায় রাখা অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়। অল্প স্থানের মধ্যে খুব উচ্চ প্রাচীর দিয়া ঘিরিয়া ঠিক খাঁচার মত বাটী তৈয়ার করা হয়। বাটীর বাহিরের দিকে যেটুকু উন্মুক্ত ঘর বা স্থান থাকে, তাহা মরু-দানা বৈটকখানা বা পুরুষদের বসিবার ঘর। আর পিছনের ঘেরা স্থানে অন্দর বা মেয়েদের থাকিবার জায়গা। পুরুষেরা বাহিরে খোলা বাতাসে চলাফেরা করে, কিন্তু মেয়েরা যদি হাওয়া খাইতে যায় তাহা

হইলে দুর্গাম হয়। এমন কি ছাতে বসিয়া খোলা বাতাস উপভোগ করাও অনেকে দোষাবহ মনে করেন।

অনেক সহরে কলিকাতার গ্রায়ার পার্ক এবং ঢাকার সাহাবাগানের মত ঘেরা মাঠ ও বাগান আছে, পর্দানসীন মেয়েদের রোজ সেখানে বেড়াইতে পাঠান উচিত। তাহা হইলে তাহারা কিছু পরিমাণ খোলা বাতাস পাইতে পারে। রাত্রে ঘুমাইবার সময় যে ঘরে বেশী লোক জন বা জিনিষ পত্র থাকে, সে ঘরে পোয়াতীদের শোওয়া উচিত নয়। ঘরের মধ্যে বাতাস আসিবার পথ খুলিয়া রাখা উচিত। আমাদের মধ্যে অনেকের ধারণা আছে যে, শীতকালে রাত্রে দরজা জানালা খুলিয়া রাখিয়া শুইলে ঠাণ্ডা লাগে এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া ও অন্যান্য কঠিন পীড়া হয়। কিন্তু বৈজ্ঞানিকের মত ঠিক তাহার বিপরীত। তবে ঘুমাইবার সময় ঠাণ্ডা দমকা বাতাস যাহাতে না লাগে, তাহার দিকে দৃষ্টি রাখা উচিত। নতুবা যে দূষিত হাওয়া প্রখাসের সঙ্গে বাহিরে আসে, তাহা পুণরায় নিঃখাসের সঙ্গে শরীরে প্রবেশ করিয়া অনেক অনিষ্ট করে। এইজন্য শীতের রাত্রেও দরজা জানালা একেবারে বন্ধ না করিয়া বা আপাদমস্তক মুড়ি না দিয়া শোওয়া সব চেয়ে ভাল। একেবারে খোলা জায়গায় শোওয়া বর্দ অসম্ভব হয়, তাহা হইলে অন্ততঃ দরজা বা জানালা খুলিয়া শোওয়া উচিত। খোলা জায়গায় শুইলে প্রথম প্রথম হয়ত গায়ে ঢাকা দিবার দরকার হয়। কিন্তু যখন ক্রমশঃ ঠাণ্ডা সহ্য হইয়া যায়, তখন আর অন্ত্রের কোন ভয় থাকে না। এমন কি যদি দুর্বল শরীরে একটু আধটু অনিষ্ট হইবার ভয় থাকে, তবু ক্রমশঃসহ-

শক্তি বাড়িয়া দেহ সুস্থ থাকিবে। পশ্চিমাঞ্চলে লোকে গ্রীষ্মকালে রাত্রে ছাদে, খোলা বারান্দায় বা উঠানে শোয়, তাহাতে তাহাদের শরীর ভাল থাকে। বাংলা দেশে হিম লাগিবার ভয়ে এ ব্যবস্থা প্রচলিত নাই। কিন্তু বাংলা দেশেও সাবধানতার সহিত হিম হইতে শরীর রক্ষা করিয়া গ্রীষ্মকালে খোলা বারান্দায় শোওয়া ত যাইতে পারে, এমন কি খোলা ছাদেও শোওয়ার অভ্যাস করিতে পারা যায়।

সূর্যোদয় আলোক

পরিষ্কার বাতাসের ন্যায় সূর্যের আলোকও প্রসূতির জন্য বিশেষ আবশ্যকীয়। গাছ যেমন সূর্যের আলোক ও বাতাস না পাইলে বিবর্ণ হইয়া পড়ে, মানুষও তেমনি এই দুইএর অভাবে দুর্বল হইয়া পড়ে এবং নানারোগে আক্রান্ত হয়। ভগবানের ইচ্ছায় আমরা পর্যাপ্ত পরিমাণে সূর্যের কিরণ উপভোগ করিতে পাই। সমাজপ্রথা মানিতে গিয়া আমরা যেন এই আলোক দেবতার প্রবেশপথ রুদ্ধ না করি।

মানসিক প্রফুল্লতা

গর্ভাবস্থায় প্রসূতির স্বাস্থ্য ও মানসিক প্রফুল্লতার দিকে লক্ষ্য রাখা দরকার। ভয়, ভাবনা, দুশ্চিন্তা মনের মধ্যে আসিতে দেওয়া উচিত নয়। গর্ভের দশ মাস যাবৎ সকল সময় হাসিমুখে ও আনন্দের সহিত কাটাইয়া দেওয়া উচিত।

শারীরিক পরিচ্ছন্নতা

গর্ভিণীর শারীরিক পরিচ্ছন্নতার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। প্রতিদিন স্নান করিলে লোমকূপ পরিষ্কার হইয়া ঘামের সহিত শরীরের বিষাক্ত পদার্থ খুব সহজেই বাহির হইয়া যাইতে পারে। উচ্চ-

জাতীয় হিন্দুদের জন্য এ উপদেশের বেশী প্রয়োজন নাই। কারণ স্বভাবতঃই তাঁহারা প্রত্যহই স্নান করিয়া থাকেন। কিন্তু এদেশে এমন অনেক আছে, যাহারা এখনও স্নানের উপকারিতা সম্যক বুঝিতে পারে নাই। প্রাচীন মুসলমানপ্রধান সহরে ঠাণ্ডা এবং গরমজলের হাঙ্গাম বা স্নানাগার এখনও অনেক দেখিতে পাওয়া যায়। তাহা হইতে বুঝিতে পারা যায় যে, মুসলমানেরাও স্নানের খুব পক্ষপাতী ছিল। অধিকন্তু দেহ পবিত্র রাখা সম্বন্ধে অনেক উপদেশ তাহাদের ধর্ম্যপুস্তকে লেখা আছে। কিন্তু দুঃখের বিষয়, তাহারা আজকাল এ বিষয়ে খুব অবহেলা করিয়া চলে।

তুলনা করিয়া দেখা গিয়াছে যে মুসলমান সমাজে শিশু মৃত্যু ও যক্ষ্মারোগ হিন্দুদের অপেক্ষা ঢের বেশী। মুসলমান স্ত্রীলোকদের বেশীর ভাগ যক্ষ্মারোগে মারা যায়। তাহার কারণ মুসলমান-দিগের, বিশেষতঃ বাঙ্গলার মুসলমানদের মত এত কঠোর পদ্ধতির প্রচলন আর কোথাও নাই। যাহারা বোম্বাই, পঞ্জাব প্রভৃতি অঞ্চল ঘুরিয়া আসিয়াছেন তাঁহারা এই বক্তব্যের সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিবেন। আরব্য, পারস্য প্রভৃতি স্বাধীন দেশের মুসলমান স্ত্রীলোকেরা বোরখা গায়ে দিয়া বাহিরে চলা ফেরা করিতে পারে। কিন্তু বঙ্গদেশে পাক্কীর উপরও ঘটটোপ ভাল করিয়া ঢাকা না দিলে ইজ্জত থাকে না। পয়সা কম খরচ হইবে বলিয়া মোটা মাংস আহার করে। এ মাংস পোয়াতীর পক্ষে বিশেষ অনিষ্ট-কারক। ইহাদের মধ্যে আর একটা প্রথা দেখা যায় যে আহারের সময় যে কোন মুসলমান উপস্থিত থাকে তাহাদের সহিত একত্র আহার করিতে বিধা-

বোধ করে না। এমন কি একই পাত্রে জলপান এবং একই ছকায় ধূমপান পর্য্যন্ত করিতে ইতস্ততঃ করে না। এই রীতির ফলে যক্ষ্মা ও অগ্ন্যাগ্ন রোগ একজনের শরীর হইতে অগ্ন একজনের শরীরে চালিত হয়। পরে রোগ ক্রমশঃ সমাজে বিস্তৃত হইয়া পড়ে। আতুর ঘর, ছুতমার্গ, যজ্ঞীপূজা ইত্যাদি মুসলমান ধর্ম্মের অঙ্গ নয় বা মুসলমানদের দেশে কখনও প্রচলিত নাই। এ সব এদেশের মুসলমানেরা হিন্দুদের নিকট শিক্ষা করিয়াছে, কিন্তু দুঃখের বিষয়, যাহাদের দেখিয়া মুসলমানেরা এই কুরীতি অবলম্বন করিয়াছে সেই হিন্দুরা এখন গোঁড়ামীর বেড়া ভাঙ্গিয়া অন্ধ আচার ও জাতিভেদের বেড়া ভাঙ্গিয়া, উদ্দাম গতিতে যে কত দ্রুত উন্নতির দিকে অগ্রসর হইতেছে, সেদিকে মুসলমানদিগের লক্ষ্য নাই। দুঃখের বিষয় এমন একটা ভেজস্বী ও শক্তিশালী জাতি দরিদ্রতা ও কুসংস্কারের পেথণে লয় পাইতে বসিয়াছে।

পোষাক-পরিচ্ছদ

আমাদের দেশের মেয়েরা যে ভাবে পোষাক পরে, তাহা বিদেশীয় মহিলাদের তুলনায় স্বাস্থ্য হিসাবে অনেক ভাল। কারণ এ দেশের মেয়েরা তিমিমাছের হাড়ের বা অগ্ন কোন রকমের কসে'ট বা কোমরবন্দ ব্যবহার করে না। এরূপ কসে'ট বা কোমরবন্দ ব্যবহার করিলে দেহের গঠন ধারাপ তো হয়ই, অধিকন্তু নিঃশ্বাস প্রশ্বাস চলাচলের বড়ই বিঘ্ন হয়। বাংলা দেশের স্ত্রীলোকেরা সাধারণতঃ ঢিলে বা আলগা পোষাক পরার জন্য গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধির পক্ষে কোন অনিষ্ট হয় না বা পোয়াতীর শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়ার অসুবিধা হয় না। বিহার ও হিন্দুস্থান প্রভৃতি প্রদেশের মেয়েরা সাড়ী বা ল্যাংগা

নাভির নীচে বাঁধে। তাহাতে তাহাদের পেট এইরূপ ভাবে ফুলিয়া পড়ে যে গর্ভবতী একপ্রকার অঙ্গসি অনুভব করে এবং গর্ভাবস্থায় জরায়ু বাঁকিয়া যাইবার ও স্থানচ্যুত হইবার সম্ভাবনা আছে। সুতরাং এ ভাবে নাভীর নীচে কাপড় পরা উচিত নয়। পেট যদি বড় হইয়া পড়ে তাহা হইলে তাহার প্রতিকার করা কর্তব্য। একখানি কাপড় চওড়া করিয়া জড়াইয়া কিংবা চওড়া ব্যাণ্ডেজ দিয়া বাঁধিয়া পেটের উপর ঠেস দিলে উপকার হয়। আমাদের দেশের মেয়েদের ইংরাজী অনুকরণ করিয়া কসেট ব্যবহার না করাই মঙ্গল। যাহারা জুতা ব্যবহার করে তাহাদের পক্ষে নীচু গোড়ালীর জুতা বা সেলিম-শাহি জুতার মত জুতা পরা উচিত। উঁচু গোড়ালীর জুতার প্রচলন আমাদের মধ্যে নাই বলিলেই হয় এবং ঈশ্বরের ইচ্ছায় যত না হয় ততই মঙ্গল। উঁচু গোড়ালীর জুতা পরিলে পীঠের শিরদাঁড়া বাঁকিয়া যায় এবং দেহ সামনের দিকে বুকিয়া পড়ে।

স্তন

গর্ভ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে স্তনও বড় এবং ভারী হয়। অনেক সময় চড় চড় করে। এই যাতনা বেশী হইলে এক টুকরা কাপড় বা ব্যাণ্ডেজের দ্বারা ঠেস দিয়া বাঁধিয়া দিয়া আরাম বোধ হয়। মুসলমান সমাজে ও পশ্চিমাঞ্চলে অনেক হিন্দুদের মধ্যে যে রকম সাঁলুকা আঁজিয়া বা মহরম কুর্তি ব্যবহার করে, তাহাতে স্তনের এরূপ কষ্ট অনেক কম হয়।

পথ্য ও পানীয়

পোয়াতীর পথ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখা খুব দরকার। লঘুপাক অথচ পুষ্টিকর খাদ্য সময় মত খাইতে দেওয়া উচিত। গুরুপাক খাদ্য বা ক্ষুধা না থাকিলে

খাওয়া কিংবা বেশী মসলা দেওয়া বা ঝাল ভরকারী খাইতে দেওয়া উচিত নয়। আমাদের মধ্যে অনেকের ধারণা যে পোয়াতীকে পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়াইলে শরীরে বল হয় এবং প্রসবের সময় কষ্ট হয় না। কিন্তু সাধারণতঃ এ সকল খাদ্য সহজে হজম হয় না। সুতরাং গর্ভিণী সবল হইবার পরিবর্তে ক্রমশঃ দুর্বল হইয়া পড়ে। সাধারণতঃ লঘুপাক খাদ্য ও একটু দুধ সময়মত খাইতে দিলে যথেষ্ট উপকার হয়। অসময়ে খাওয়া, একসময়ে পেট ভরিয়া অনেক খাওয়া কিংবা চিচাইয়া তাড়াতাড়ি গিলিয়া খাওয়া শরীরের পক্ষে অত্যন্ত হানিকারক। মত্ত এবং ঔষধ ঘটিত টনিক নামে প্রচলিত নানা-প্রকারের মত্ত এ সময়ে বিশেষ হানিকার; তবে আমাদের দেশে ইহার চলন একেবারে নাই বলিলেই হয়। রাত্রি আগিয়া নিমন্ত্রণ খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। যেহেতু রাত্রে ঘুম ও বিশ্রাম পোয়াতীর পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়। আমাদের দেশে খাওয়ার পর দুপুর বেলায় যে শোয়ার নিয়ম আছে তাহা পোয়াতীদের পক্ষেও ভাল, কারণ মায়ের ঘুমের সময় গর্ভস্থ শিশুর খুব পুষ্টি হয়।

পাড়াগাঁয়ের শাক সবজি প্রভৃতি নিরামিষ আহার গর্ভিণীর পক্ষে হিতকারী। পশুপক্ষীর মাংস না খাওয়াই ভাল। মাংস খাইলে পেট আঁটিয়া যায় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার না হওয়ার জগু শরীরের মধ্যে দূষিত পদার্থ সঞ্চিত হইতে থাকে। ভাল তাজা মাছ, মাংসের মত অনিষ্টকর নয়। মাংস অপেক্ষা দুধ বা দুধের তৈরী খাদ্য বিশেষ উপকারী। আপেল, পেঁপে, আনারস, কমলাগেবু, কাবুলী আপ্পীর, মিষ্ট আলুবোখারা এবং টাটকা ফল খুব ভাল।

যথেষ্ট পরিমাণে ঠাণ্ডা জল খাইতে দেওয়া উচিত। খাবার সঙ্গে যে জল খাওয়া হয় তাহা ছাড়া দিনে রাতে ২১ সের জল খাওয়া উচিত। এই জল শরীরের সমস্ত দূষিত পদার্থকে ধুইয়া প্রস্রাব ও ঘামের সঙ্গে বাহির করিয়া দেয়। প্রাতঃকালেই উঠিয়া একঘাস ও রাত্রিকালে শুইবার পূর্বে এক ঘাস জলপান করিলে পেট পরিষ্কার থাকে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। প্রস্রাবিণীভ

প্রস্রাব পরীক্ষা করাইয়া মধ্যে মধ্যে দেখা উচিত। প্রস্রাবে অ্যালবিউমিনেয় (albumin) দোষ পাওয়া গেলে মাছ মাংস খাওয়া বন্ধ করা অবশ্য কর্তব্য। তৎপরিবর্তে দুধ, ফল ও নিরামিষ আহার দেওয়া উচিত। ডাক্তার ডাকিয়া তাহার ব্যবস্থামত চলা উচিত।

(ক্রমশঃ)

ভারতবর্ষে যক্ষ্মা ও তাহার প্রতিকার

শ্রীকিশোরী মোহন বসু, B. Com.

অধুনা ভারতবর্ষ হইতে যে সমুদয় ব্যাধি দ্বারা লোকক্ষয় হইতেছে, তাহাদিগের মধ্যে যক্ষ্মাই সর্বাপেক্ষা ভীষণ এবং ধ্বংসকারী ব্যাধি। বঙ্গদেশে ম্যালেরিয়া এবং কালাজ্বরের বিশেষ প্রাদুর্ভাব আছে এবং ইহারাই যক্ষ্মার পথ প্রদর্শক। এই যক্ষ্মারোগ এক প্রকার ক্ষুদ্র Tubercle Bacillas নামক বীজাণু দ্বারা হয়। যখন এই বীজাণু গুলি আমাদের ফুসফুসে (Lungs) যাইয়া আশ্রয় গ্রহণ করে, তখনই আমরা যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হই।

এখন কিরূপে এই যক্ষ্মারোগ আমাদের শরীরে প্রবেশ করে তাহাই আলোচ্য বিষয়। কলিকাতার শ্রায় বড় বড় সহরে অনেক যক্ষ্মারোগী বাস করে; এই রোগীগুলি পথঘাটে এবং হাট বাজারে অজ্ঞানতাবশতঃ যথেষ্টা থুতু ফেলিয়া থাকে। কয়েক দিনের ভিতর এই সমস্ত কক্ষ রৌদ্রতাপে শুক হইয়া বাতাসের সহিত ইতস্ততঃ উড়িতে থাকে। এখন একজন সাধারণ দুর্বল-ফুসফুস-যুক্ত ব্যক্তি

পথে যাইতে যাইতে এই বীজাণু মিশ্রিত মারাত্মক বায়ু সেবন করিল। এইরূপ বায়ু সেবন করিতে করিতে কিছু দিনের ভিতর তাহার যক্ষ্মারোগ দেখা দিল। কখন কখন আমরা অজানা বশতঃ যক্ষ্মারোগীর সহিত মুখোমুখি হইয়া কথোপকথন করিয়া থাকি এবং তাহার মুখ ও নাসিকা নিঃসৃত থুতু এবং নিখাস দ্বারা চালিত বীজাণু আমাদের শরীরে গ্রহণ করিয়া থাকি। যে সমুদয় বাড়িতে যক্ষ্মারোগী বাস করিয়াছে এরূপ বাড়িতে বাস করার ফলে ও যক্ষ্মারোগ হইয়া থাকে। যক্ষ্মারোগীক্রান্ত ব্যক্তির সহিত একত্রে আহার করিলে, যক্ষ্মারোগ হইয়া থাকে। জন্মকালে মাতাপিতার যক্ষ্মারোগ থাকিলে, পরে সন্তান প্রায়ই যক্ষ্মারোগীক্রান্ত হইয়া থাকে। এই গুলিই যক্ষ্মারোগের সাধারণ ও সোজা (Direct) কারণ। এতদ্ব্যতিরিক্তকণ্ডলি অন্যকারণ (Indirect cause) হইতেও যক্ষ্মারোগ হইয়া থাকে।

অস্বাস্থ্যকর স্থানে বসবাস করিলে প্রায়ই যক্ষ্মা

হইয়া থাকে। আমাদের দেশের দরিদ্রেরা, এমন কি ধনী ব্যক্তিরও যথেষ্ট আলোক ও বাতাস না পাইয়া প্রায়ই এই মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এই জন্যই অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া থাকেন যে দরিদ্রতাই এই ব্যাধির একটা প্রধান কারণ। ইহা ভিন্ন আমাদের দেশের স্ত্রীলোকেরা পরদানশীন এবং প্রায়ই অসূর্য্য স্পর্শ। তাঁহা-দিগকে বাটার এরূপ স্থানে রাখা হয়, যেখান হইতে সাধারণ লোক তাঁহাদিগকে দেখিতে না পায়; এবং সচরাচর এই স্থান গুলি আলোক ও বাতাস হীন হইয়া থাকে। তাহারা নির্মল বাতাস এবং যক্ষার প্রতিরোধক ultra-violet যুক্ত সূর্য্য কিরণ ভোগ করিতে পান না। এই বিষয়ে এদেশে মুসলমানগণ অধিক ভুগে। কারণ তাঁহাদের স্ত্রীলোকেরা ছয় বৎসর বয়ঃক্রমকাল হইতেই এক প্রকার বাহিরে যাইবার জন্ত “ঘেরাটোপ” (Bura বুরখা) ব্যবহার করিয়া থাকেন। বাটীতে তাঁহারা হিন্দু অপেক্ষা অধিক পরদানশীন। পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে, যে সকল জাতী নগ্ন দেহে নির্মল বাতাস ও সূর্য্য কিরণে চলাফেরা করিয়া থাকে, তাহাদের ভিতর এই ভীষণ রোগ দেখা যায় না। এই পরদানশীনতার জন্য মুসলমান স্ত্রীলোক হিন্দু স্ত্রীলোক অপেক্ষা যক্ষ্মারোগে অধিক মারা যায়। যে স্থানে প্রতি হাজারে ৩ জন হিন্দু স্ত্রীলোক মারা যায়, সেই স্থানে প্রায় ও (৫৮) জন মুসলমান স্ত্রীলোক মৃত্যু মুখে পতিত হয়। আবার এই কারণেই পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক যক্ষ্মারোগে অধিক মারা যায়। প্রতি ৭ জন যক্ষ্মার মৃত নরনারীর ভিতর, ৬ জন নারী। কিছু দিন হইল কলিকাতার করপোরেশনের হেলথ অফিসারের রিপোর্ট

বাহির হইয়াছে এবং ইহাতে তিনি লিখিতেছেন “I am convinced that is the retention of the purdah system in the densely populated gullies of a congested city that dooms so many young girls (for every boy that dies of tuderulosis, six girls die) to an early death from tubercu-losis. In a great city, it is difficult to secure absolute privacy without shutting out light & air. Consequently the Zenana is usually situated in the inner portion of the house, ill-lighted and ill-v entilate.” (আমি সম্যক বুঝিয়াছি যে সন্নিবেশীত নগরের লোকপূর্ণ গলীতে পরদানশীন হওয়ার জন্যই এতগুলি যুবতী [প্রত্যেক ৭ জনের ভিতর একজন যুবক এবং বাকী যুবতী] অকালে যক্ষ্মারোগে মৃত্যু মুখে পতিত হইতেছে। বৃহৎ নগরে আলোক এবং বাতাস বন্ধ না করিয়া সাধারণ লোক চক্ষুর অন্তরালে বাস করা বিশেষ কষ্টসাধ্য। এই জন্তই সাধারণতঃ স্ত্রীলোক দিগকে অন্ধকার এবং বাতাসহীন স্থানে রাখা হয়।) ভারতবাসী ইহাতেও কি তোমার চক্ষু পরিস্ফুট হইবে না?

আজকাল খাদ্যে যে ভাবে ভেজালের প্রচলন হইতেছে, তাহাতে বিশুদ্ধ এবং পুষ্টিকর খাদ্য না পাইয়া লোকের রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতা (Power of resistance) কমিয়া যাইতেছে। শরীরের শক্তি অল্প হওয়ার জন্যই মানব আজ মানাপ্রকার ব্যাধির কবলে পড়িয়া পৃথিবী হইতে চির বিদায় গ্রহণ করিতেছে। দেহের বল কমিয়া যাওয়ার জন্য অনেক স্থলে এই মারাত্মক ‘যক্ষ্মারোগ

দেখা দেয়। আধুনিক সভ্যজগতে বাঁচিয়া থাকিবার জন্য (১) অধিকক্ষণ পরিশ্রমের পর অল্পক্ষণ বিশ্রাম লাভ হেতু মনুষ্যগণ প্রায়ই এই ভীষণ যক্ষ্মারোগের হস্তে আত্ম সমর্পণ করিয়া থাকে। ইহা ব্যতীত অল্প বয়সে বিবাহ, অস্বাস্থ্যকরভাবে শুইয়া থাকা এবং অধিক মাত্রায় তাম্রকূট সেবন করা এই যক্ষ্মারোগের কারণ বলিয়া চিকিৎসকগণ মনে করেন।

ইহার চিকিৎসা। পাশ্চাত্য দেশে যে ভাবে চিকিৎসা করিয়া তাঁহারা কৃতকার্য হইয়াছেন, তাহাকে চারিভাগে বিভক্ত করা যায়। যথা—
(ক) স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় (খ) চিকিৎসা সম্বন্ধীয়
(গ) শিক্ষা সম্বন্ধীয় এবং (ঘ) সমাজ সম্বন্ধীয়।

(ক) স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় এরূপ কতগুলি উপায় এবং আইন করিতে হইবে যাহাতে এই বীজাণু গুলি কিছুতেই না বাড়িতে পায়। নগরের স্বাস্থ্যের উন্নতি করিতে হইবে এবং সাধারণ বক্তৃতার দ্বারা এই ভীষণ রোগের মারাত্মকতার বিষয় প্রচার করিতে হইবে।

(খ) চিকিৎসা-সম্বন্ধীয় কতকগুলি উপায় নিম্নে বলা যাইতে পারে।

- (১) এই রোগের বিষয় গ্রহণীয় বিজ্ঞাপন প্রচার
- (২) যক্ষ্মা-প্রতিরোধক ঔষধালয় (Dispensary)
- (৩) সবেমাত্র আক্রান্ত (early cases) রোগীর জন্য স্বাস্থ্য-ভবন রাখা।

(৪) বঞ্চিত ও আশাহীন রোগীর জন্য হাসপাতাল রাখা। ইহাদের মধ্যে (২) দ্বিতীয়টির বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ দিতে হইবে; কারণ ভারতবর্ষের অধিকাংশ নগরেই ইহার আবশ্যকতা

আছে। প্রতিরোধক ঔষধালয়ের এই লক্ষ্য হইবে যে তাহারা এই রোগের বিষাক্ত করণ স্থানগুলি পরিষ্কার করিবে, রোগীর চিকিৎসা এবং পরিচর্য্যার ভার লইবে, নূতন রোগীকে স্বাস্থ্য-ভবনে পাঠাইবে এবং পুরাতন রোগীকে হাসপাতালে দিবে। তাহারা বক্তৃতা দ্বারা লোক-সমাজে এই রোগের প্রতিকারের বিষয় শিক্ষা দিবে।

(গ) শিক্ষা সরঞ্জায়—উপায়গুলি নিম্ন নিয়মে যথাযথভাবে দেওয়া যাইতে পারে।

- (১) বিদ্যালয়ে মৌখিক স্বাস্থ্য তত্ত্বের বিষয় শিক্ষা।
- (২) নগরে যক্ষ্মা-প্রতিরোধক ডিস্পেনসারীর দ্বারা কর্ম করা।
- (৩) বিভিন্ন ভাষায় স্বাস্থ্যের বিষয় ছাপা বিজ্ঞাপন দেওয়া।
- (৪) প্রচার কর্ম দ্বারা (Propaganda work) জ্ঞানচক্ৰ উন্মিলন করা। এবং—
- (৫) খবরের কাগজ দ্বারা ইহার বিষয় প্রচার করা।

(ঘ) সমাজ সম্বন্ধীয়—সমাজকে আধুনিক জগতের উপযোগী করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইলে, গভর্নমেন্ট, মিউনিসিপালিটি ও সমাজের লোকের পরস্পরের বিশেষ সহায়তায় আবশ্যক। আমাদের দেশের পরদাপ্রথা তুলিয়া দিতে পারিলে এবং অল্প বয়সে বিবাহ বন্ধ করিলে হয়ত সমাজের কিছু উন্নতি হইতে পারে। ইহার দ্বারা অকাল-মৃত্যু অনেকাংশে কমিয়া যাইবে এবং দেশের নরনারী দীর্ঘ জীবন লাভ করিতে সক্ষম হইবে। পাশ্চাত্য দেশে যে ভাবে যক্ষ্মাকে প্রতিরোধ দিতেছে সেই সমুদয় উপায়গুলি আমাদের দেশের উপযোগী

করিয়া গড়িয়া তুলিয়া গ্রহণ করিতে পারিলে, আমাদের দেশের বিশেষ উন্নতির আশা আছে।

উপসংহারে বলা যাইতে পারে যে আমাদের দেশের পথ প্রদর্শকেরা (Leaders) দেশ দেশ বলিয়া যেরূপ ভাবে পলাবাজি করিতেছেন তাহা না করিয়া, যদি বড় বড় নগরে কতকগুলি যক্ষ্মা-প্রতিরোধক ডিস্পেনসারী খুলিয়া দেন এবং যাহাতে এই ব্যাধি বাড়িতে না পারে তাহার উপায় করিয়া

দেন; তাহা হইলে অনেকটা দেশের কাজ করা হইয়াছে বলিয়া মনে করা যাইতে পারে। মাদ্রাজে এ বিষয় বাঙ্গলা অপেক্ষা কিছু অধিক কার্য্য হইয়াছে ব্যক্তিগত লইয়া দেশ নয়, জনসংজ্ঞ লইয়াই দেশ। যদি জনসংজ্ঞ এরূপভাবে অকালে মরিয়া উজাড় হয়, তবে কাহাকে লইয়া দেশ চলিবে? ইহা আমার নিজস্ব মত নয়, ইহা কতকগুলি বিজ্ঞ চিকিৎসক এবং পণ্ডিতের গবেষণার ফল।

স্নেহের নিপীড়ন

শ্রীমুশাস্ত কুমার সিংহ

‘যমে মানুষে’ টানাটানির জেরটা এখনও যে কেটেছে সে কথাটা স্পষ্টভাবে কেহ বলিতে না পারিলেও ডাক্তার নাস’ও অন্যান্য সকলের ঈষৎ প্রফুল্লমুখ দেখিয়া অসুমান করাটাও বিশেষ শক্ত নয়। চল্লিশদিন দীর্ঘস্থির ভোগের পর গৃহের আশ্রয়-প্রদীপ বংশের একমাত্র তুলাল, রায় বাহাদুরের নববিবাহিত পুত্র আজ আরোগ্যের পথে চলিয়াছে। ডাক্তার বলিয়াছেন যে, “ভয়ের জেরটা বোধ হয় কেটে গেল।”

জানালা দিয়া প্রভাতের নবোদিত অরুণের স্বর্ণময় কিরণ দোতলার ঘরে আসিয়া পড়িয়াছে, নাস’ বিছানা পরিবর্তন করিয়া দিবার পর রোগী একমনে বাহিরের দিকে চাহিয়া প্রকৃত সৌন্দর্য্য উপভোগ করিবার চেষ্টা করিতেছে। গাছের ফাঁকে ফাঁকে ঐ যে আলোর কণা দেখা যাইতেছে, যুগ্মসমীরণ বহিয়া লোক কোলাহলের একটা অক্ষুট গুঞ্জন আসিতেছে—উল্লাসে ছোট ছোট শাবীগুলি বেড়াইতেছে—প্রকৃতির এই অপূর্ব

সৌন্দর্য্য—এই আলোর ধারায় তাহার সমস্ত ক্লান্তি, দীর্ঘদিনের অবসাদ যেন দূর হইয়া মন ঝরঝরে হইয়া উঠিল।

নাস’ ধীরে ধীরে দরজা ঠেলিয়া ঘরে প্রবেশ করিয়া দেখিল, রোগী এখন প্রাকৃতির সৌন্দর্য্য ভরপুর। তাহার বহুদিনের অভিজ্ঞতায় সে বুঝিতে পারিল যে ইহা শুভলক্ষণ, ধীরে ধীরে নিঃশব্দ পদচায়ে সে বাহিরে চলিয়া গেল, তাহার আগম নির্গম কিছুই রোগী জানিতে পারিল না।

রোগীর মন তখন এক কুহকের রাজ্যে চলিয়াছে—সে যেন স্বপ্ন, ফুল, ফুলের মেলা, আলোর ঝরণা, সে যেন কি এক অপূর্ব সৌন্দর্য্য, বিখের জলন্ত আলো কে যেন চুরী করিয়া তাহাকে আলোকিত করিয়াছে—সে যেন একমায়া।

এমন সময় পাণের দরজা খুলিয়া এক বর্ষিয়নী মহিলা হাতে হরিমামের মালা লইয়া ডাকিলেন, বাপ, অমু! কেমন আছিস বাপ? হঠাৎ আহ্বানে রোগীর মন হইতে সে আলো নিভিয়া গেল, কল্পনার

সে তার ছিড়িয়া গেল। সে স্বপ্নরাজ্য কোন স্বপ্নময় দেশে অদৃশ্য হইল। তাহার মুখে বেদনার চিহ্ন ফুটিয়া উঠিল, সে ঈষৎ বিরক্তি ও ক্লান্ত্যের বলিল—কে পিসীমা? আজ একটু ভাল।

হাতের হরিনামের মালাটি রোগীর মস্তকে কয়েকবার ঠেকাইয়া পিসীমা বলিলেন, “হবে না—কদিনধরে বাচঁপতি মহাশয়কে দিয়ে তুলসী দিয়েছি, তুই ভাল হলেই ঘরে রামারণ দিব, হরি রক্ষা করুণ। কেমন আছিস, জ্বরটা ছেড়েছে? বলিয়া কপালে হাত দিলেন। তাঁহার সন্তান্নাতা সন্ত হস্ত রোগীর কপালে লাগিবামাত্র সে শিহরিয়া উঠিল, পরে কষ্টে বলিল, না জ্বর আর নেই।

পিসীমাও বলিলেন, “না জ্বর আর নেই, তুই যুমো কি খেতে ইচ্ছা করে, একটু আগুরের রস?”

বিরক্তির সহিত অমু বলিল “না কিছু না?”

পিসীমা চলিয়া গেলেন, অমু পুনর্বীর তাহার মন প্রকৃতির দিকে নজর দিবার জ্ঞাত্য ব্যস্ত হইল কিন্তু একবার যাহাকে হারাণ যায় তাহাকে যদি সহজে পাওয়া যাইত তাহা হইলে পৃথিবীর অনেক সমস্যারই সমাধান হইত। সুতরাং বিরক্তচিত্তে ক্ষুণ্ণমনে বাহিরের দিকে চাহিয়া রহিল, তখন বাহিরে অস্পষ্ট গুঞ্জন ক্রম বর্দ্ধমান কোলাহলে পরিণত হইতে আরম্ভ করিয়াছে।

কিছুক্ষণবade অমুর মাতা ঘরে প্রবেশ করিয়া ব্যাকুলভাবে বলিলেন, “এই যে বাপ অমু উঠেছিস—কেমন আছিস বাবা—আহা সোনার দেহ যেন বিছানার সঙ্গে লেতিয়ে পড়েছে—”তাঁহার কথার শেষভাগে ক্রন্দনের আভাষ পাওয়া গেল।

পুনরায় অমুর চিত্ত সেই হঠাৎ হারাণের রাজ্য হইতে বাস্তবে ফিরিয়া আসিল, তাহার সমস্ত মন

দুঃখে ভরিয়া উঠিল, সে ব্যথিত স্বরে বলিল, “মা আজ ভাল আছি মা—” কথা কয়টি সে অতি কষ্টেই বলিল।

মা আরও দুই চারিটা কথাবার্তার পর প্রশ্নান করিলেন অমুর শ্রান্তদেহে, এই সামান্য কথোপকথনে যেন ভীষণ পরিশ্রম বোধহইতেছিল সে হাঁফাইতে লাগিল।

কিছুক্ষণ বাদে ডাক্তার আসিয়া ঔষধের ব্যবস্থা করিবার পর অমু তাহাকে বলিল, ডাক্তার বাবু বড় গণ্ডগোল হয়, আমায় বড় কেমন কেমন লাগে। ডাক্তারবাবু রায় বাহাদুরকে বলিলেন যে “গণ্ডগোলটা কম যেন হয় নচেৎ এই দুর্বল শরীরে হিতে বিপরীত হতে পারে।” তৎক্ষণাৎ চাকর চাকরের উপর জুকুমজারী হইল যেন গণ্ডগোল না হয়—তাহারা যত্নস্থ হইল কিন্তু যেখানে আসল রোগের মূল—সেখানে কোনও প্রভোকারহইল না—লোকের পর লোক আসিয়া রোগীকে তাহার অসুস্থতার সংবাদ জিজ্ঞাসা করিয়া, সহর আরোগ্য প্রার্থনা করিয়া প্রশ্নান করিল।

মধ্যাহ্নকাল। সূর্যদেব আপন প্রাধান্য রুদ্র-ভাবেই প্রকট করিতেছিলেন। পৃথিবীর সর্বত্রই যেন একটা অসহ্য উত্তাপ চোখের জ্বালা উৎপন্ন করিতেছে।

অমু শ্রান্ত দেহে নিদ্রার জ্ঞাত্য চেষ্টা করিতেছিল, তাহার সমস্ত মন আসন্ন। ঘরের মেজে মাও আরও কয়েকজন মহিলা বসিয়া অমুর রোগের সম্বন্ধে অনুচ্চস্বরে বাক্যালাপ করিতেছিলেন। তাঁহাদের দুই একটা বিক্ষিপ্ত কথার স্বরে অমুর তন্দ্রার বেগটুকু ছুটিয়া যাইতেছিল। এমন সময় বাহিরের দরকার গাড়ীর শব্দ হইল।

কক্ষের সকলেই ‘কে আসিল’ তাহা জানিবার জন্ত ব্যগ্র হইয়া পড়িলেন। অনুর মাসীমাতা অনুর মাথার দিকে জানালা খুলিলেন—মধ্যাহ্নের প্রচণ্ড রৌদ্রের এক বলক আসিয়া অনুর চোখে মুখে পড়িল সে বেদনায় পাশ ফিরিল, মাসীমা—অনুর শাশুড়ী আসিয়াছে বলিয়া জানালা বন্ধ করিয়া দিলেন, পরক্ষণেই একজন মহিলা কক্ষে প্রবেশ করিয়া বলিলেন, কেমন আছিঁস বাবা অনু ?”

অনু কোনও উত্তর করিল না, তাহার অসঙ্গত ক্রিষ্ট দেহ বিশ্রামের জন্ত বাস্ত হইয়া পড়িয়াছিল কিন্তু এই সমস্ত শুভাকাঙ্ক্ষীনির (?) জন্ত তাহার সে চেষ্ঠা ব্যর্থ হইল তাহার মস্তক বেদনায় পূর্ণ হইল, সুযোগ পাইয়া জ্বরাসুর ধীরে ধীরে তাহাকে আক্রমণ করিবার উদ্যোগ করিল।

অনুর মাতা অনুকে ডাকিয়া বলিলেন! বাবা বউমার মা এসেছেন—অনু, একবার চোখ মেলিয়া পুনরায় চক্ষু বন্ধ করিল, ইহাদের বারংবার আক্রমণে তাহার কথা কহিবার শক্তি পর্যাপ্ত যেন লুপ্ত হইয়া গিয়াছে।

নাস’ এতক্ষণ চুপ করিয়াছিল—মধ্যে দুই একবার বাধা দিবার ক্ষীণ চেষ্টা করিলেও এবার যে আর পারিল না বলিল, “রোগীকে বিরক্ত করবেন না—ওর কাছেও যাবেন না—যা জানিবার আমায় জিজ্ঞাসা করুন আমি উত্তর দিতেছি।”

শাশুড়ী মিনিটকানেক স্তব্ধ হইয়া পরে বলিলেন “তা কি হয় বাছা, একি সাহেবদের বাড়ী যে আমরা কার্ড পাঠাব—।” মাসীমা বলিলেন, “ওরে এষে আমাদের রক্তের টান, এতে কি চুপ করে থাকতে পারি?” পিসীমা বলিলেন, “তুমি বাছা চুপ করে থাক তোমার পয়সা কেউ কেড়ে নিতে যাচ্ছে না।

আর একজন বলিলেন “মার চেয়ে টান বড়—” অগ্রে টিপ্পনী কাটিলেন, “গেলে আমাদেরই গেল ও মাগীর কি?” নাস’ নিতক্ হইয়া রহিল। মহিলা মজলিস পূর্ণভাবই বলিল।

মা বলিলেন, “আজ জ্বরটা চেড়েছে ডাক্তার বলেছে যে আর ভয়ের বিশেষ কারণ নেই, কি করে যে দিন কেটেছে তা জানেন কোন অন্তর্যামী—” শাশুড়ী বলিলেন ‘খালি হাড় কখানাই সার হয়েছে বাছার, রোজই ভাবি আসি কিন্তু হয়ে ওঠে না— সংসারের—মাসীমা বলিলেন—‘বাছা আমার ভাল হয়ে গেলে বাবা অমর নাথের ষোড়শপট্টারে পূজা দিতে হবে—’ পিসীমা বলিলেন, “আর রামায়ণ।” শাশুড়ী বলিলেন, “কালীঘাটে বুকটির রক্ত দেব। “মা বলিলেন” জ্বরাসুরের সোনার হার গড়িয়ে দোব।” অদৃষ্টির পরিহাস! যখন মাতা একান্তমনে জ্বরাসুরের সোনার হার ‘মাগত, করিতেছিলেন তখন জ্বরাসুর সম্পূর্ণভাবেই রোগীকে আত্ম কবলে আনিয়াছে। নাস’ ইহা লক্ষ্য করিয়া অনাক্ষ্য দুফোঁটা অশ্রু মুছিয়া ঔষধ খাওয়াইল। হায় সে যে পয়সার দাসী! আর ইহ’রা যে পরমাত্মীয়া—সুতরাং!!

সন্ধ্যার সময় অবস্থার সম্পূর্ণ পরিবর্তন হইয়া গেল। সকালের সে আরোগ্যশুখ রোগী আজ মরণের পথে চলিয়াছে ডাক্তার ঔষধের পর ঔষধ পরিপর্তন করিতেছেন। লোকের পর লোক, আত্মীয় অনাত্মীয়, বন্ধু আসিয়া রোগীকে দেখিয়া যাইতেছে—দু’একটা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিতেছে রোগী কাহাও প্রশ্নর উত্তর দিতেছে কাহারও দিতেছে না—এমনি ভাবে পরের দিনটা কাটিয়া গেল—ডাক্তার বলিলেন Hopeless এমন ইহাৎ যে কেন Relapse করিল বুঝিতে পারিলাম না।

সূর্য্যদেবদিকচক্রবালে আসিলেন তাঁহার শেষ-
রশ্মিটুকু পরশপাথরের মত সমস্ত পৃথিবীটাকে
সোনায় পরিবর্তন করিয়া দিয়া অন্তর্ধান হইল—
ধীরে ধীরে সন্ধ্যা—রাত্রি হইল। এমন সময়
রায়বাহাদুরের বাড়ী কম্পিত করিয়া এক আর্তনাদ
উঠিল “অনু কোথায় গেলি বাপ?”

ডাক্তার চোখে রুমাল দিয়া গাড়ীতে উঠিতে
গেলেন এমন সময় নাস' বেগে আসিয়া ডাক্তার
বাবুকে বলিল “আমায় নিয়ে যান ডাক্তার বাবু। এরা
মানুষ নয় পিশাচ! এরা নিজেদের ছেলেটাকে খুন
করেছে রুগ, শ্রান্ত দেহকে এক মিনিটের জগ্ন বিশ্রাম

করতে দেয় নাই আত্মীয়ের পর আত্মীয়দল এসে,
প্রশ্নের পর প্রশ্ন করে তার অবসন্ন দেহকে মস্তিষ্কের
পরিশ্রম করিয়ে এ'কে মরণের পথে এগিয়ে দিয়েছে
এদের কেউ পুলিশে দেয় না! এরা কি জানে না
যে রোগীর পক্ষে সম্পূর্ণ নিকষেগ বিশ্রামই সর্ব্বা-
পেক্ষা প্রয়োজন?”

ডাক্তার ও নাস' চলিয়া গেলেন আকাণ্ডে
নক্ষত্রের সভায় একরাস নক্ষত্র স্তম্ভিত নেত্রে এই
‘স্নেহের নিপীড়ন’ লক্ষ্য করিয়া ভয়ে বিলীন হইয়া
যাইবার জগ্ন একটা মেঘের আশ্রয় লইল। সমস্ত
আকাশ অন্ধকারে পূর্ণ হইল।

মনে রাখিবেন—

বাল্লার প্রায় অর্ধেক শিশু ৮ বৎসর বয়সে মারা
যায় প্রতি মিনিটে বাল্লায় ৪টি শিশু মরে। ছেলে
প্রসব করিতে গিয়া প্রতি ৪০টী প্রসূতির
মধ্যে একটী মারা যায়—

একটু চেষ্টা করিলেই এই ভীষন মৃত্যু কমান যায়।
বিলাতে প্রসব করিতে গিয়া ২০০টীর
মধ্যে ১টীর মৃত্যু হয়।

করখানার শ্রমজীবী ও স্বাস্থ্য।

লেখক—শ্রীবিমলচন্দ্র রায়।

এই শতাব্দীতে দেখা যায় যে, যে দেশে যত কলকারখানা আছে সেই দেশই তত সভ্য, ধনী ও উন্নতিশীল। ইংলণ্ড তার কলকারখানার জোরেই এই জগতে পরম সমৃদ্ধিশালী জাতি বলিয়া পরিগণিত হইয়াছে। মার্কিন দেশে, বিশেষতঃ যুক্ত রাষ্ট্রীয় (United States) দিকে দৃষ্টিপাত করিলে, দেখা যায় যে এই দেশে কলকারখানা বিষয়েও যেরূপ তৎপর, কৃষিকার্য্য সম্বন্ধে ও সেরূপ উন্নত। এইরূপে পাশ্চাত্য ও প্রতীচ্যর স্বাধীন দেশ সমূহের সম্পদের বিশ্লেষণ করিলে দেখা যায় যে, কলকারখানাতে জিনিষ উৎপাদন করাই অধিকাংশ জাতির ধনলাভের প্রকৃষ্ট উপায়, এবং অন্যান্য ক্রমউন্নতিশীল জাতিরও তাহাদের দেশে কলকারখানা স্থাপন সম্বন্ধে প্রথম দৃষ্টি বিদ্যমান।

এখন ভারতবর্ষের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে দেখা যায় যে ভারতবর্ষ কৃষিপ্রধান দেশ। এখানে শতকরা প্রায় ৭০ জন প্রত্যক্ষভাবে কৃষির উপর নির্ভর করে পরোক্ষভাবে ধরিলে এই সংখ্যা আরও অধিক হয়। আবার ভারতবর্ষ জগতের মধ্যে সর্বাপেক্ষা দরিদ্র দেশ বলিলেও অতুক্তি হয় না। এখন এই দারিদ্রের কারণ সম্বন্ধে নানারূপ অভিমত প্রকাশিত হইয়াছে, ভারতবর্ষ বর্তমান কালে অবাধ কলকারখাতে দ্রব্য উৎপাদন সম্বন্ধে অপরাপর দেশ অপেক্ষা অনেক পশ্চাতে অবস্থিত। তবে ভারতের কৃষিজাত দ্রব্য সম্ভার এখনও জগতে বেশ খ্যাতিলাভ করিতেছে।

এখন ভারতের এরূপ অবস্থা উপলব্ধি করিয়া অনেক অর্থনীতিবিদ নানারূপ উপায় অবলম্বন করিতে উপদেশ দেন।

ইহাদের মধ্যে এক চরমপন্থী সম্প্রদায় কলকারখানা বিস্তারের পক্ষপাতী আর এক চরমপন্থী সম্প্রদায় সেই চিরচরিত কৃষিকার্য্যের পৃষ্ঠপোষক, আবার আর এক সম্প্রদায় কৃষি ও কারখানা উভয়েরই একত্র প্রচারের সমর্থন করেন। এই তিন সম্প্রদায় নিজ নিজ যুক্তি দ্বারা তাহাদের মতামতের দৃঢ়তা প্রমাণ করিতে প্রয়াস পাইয়াছেন। প্রথম সম্প্রদায়ের যুক্তি অপরাপর উন্নত দেশের অনুকরণ করিতে উপদেশ দেন। তাহারা বলেন যে যখন জগতের সমস্ত সমৃদ্ধিশালী জাতিই এই উপায়ে জগতে শ্রেষ্ঠ আসন লাভ করিয়াছেন তখন ভারতই বা এ সম্বন্ধে বিমুখ রহিবে কেন? দ্বিতীয় পন্থিগণ বলেন যে কলকারখানাতে একটা জাতির অপর্ণাপ্ত অর্থবৃদ্ধি হয় বটে কিন্তু এই কারখানার শ্রমজীবীদের নৈতিক চরিত্র, দৈহিক স্বাস্থ্য এবং যে বৃত্তি সমূহ মানবকে মনুষ্য প্রদান করে, সেই সমূহের সম্যক ক্ষতি সাধন করে। প্রায়ই দেখা যায় যে কারখানার মজুরেরা নানারূপ পাপ কার্য্য যথা—মদ্যপান মাদক দ্রব্য সেবন, নানারূপ ব্যাভিচার ইত্যাদিতে লিপ্ত থাকে। তাহাদের সামাজিকশুখ, শান্তি, দৈহিক স্বাস্থ্য সমস্তই সমূলে বিনষ্ট হয়। বিশেষতঃ ভারতবর্ষে কারখানার মজুরদিগের দৈনন্দিন জীবন যাপন প্রণালী পর্য্যবেক্ষণ করিলে প্রত্যয়মান হয় যে, এই

প্রণালী ইহাদের নৈতিক সামাজিক, দৈহিক স্বাস্থ্যের দিক হইতে কত গুরুতর অনিষ্ট সাধন করিতেছে। তারপর এই কারখানাতে শিশু ও স্ত্রীলোক শ্রমিকদের নিয়োগ সম্বন্ধে ঘোরতর আপত্তি উঠে। গভরমেন্ট কর্তৃক শিশু শ্রমিক গণের কারখানার কাজকরা নিষিদ্ধ হইলেও কার্যতঃ অধিকাংশ কারখানাতেই এরূপ শিশুদিগকে অনেক সময় তাহাদের সাধ্যাধীত কর্ম করিতে নিযুক্ত করা হয়। এইরূপে এই শিশু শ্রমিকগণ অতিরিক্ত পরিশ্রম ও নানারূপ কুসংস্কার প্রলোভনের ফলে অকালে স্বাস্থ্যহীন হইয়া পড়ে। যদি সমাজের ভিত্তি স্বরূপ শিশুগণ এইরূপে হীনস্বাস্থ্য হইয়া পড়ে তাহা হইলে ইহা অপেক্ষা দুঃখের বিষয় আর কি হইতে পারে? আবার অনেক সময় দেখা যায় যে, গর্ভবতী স্ত্রীলোককেও অনেক সময় কঠোর কর্মে নিযুক্ত করা হয়, এমন কি সন্তান প্রসবের পূর্বে ও পরে ছুটি অবধি দেওয়া হয় না। স্ত্রীলোক শ্রমিকের কারখানাতে সন্তান প্রদব করার দৃষ্টান্ত ও নিত্য বিরল নহে। তারপর অধিকাংশ কারখানাতেই শ্রমিকদের বাসোপযুক্ত গৃহ দেওয়া হয় না। হয়ত সামান্য একটা স্বল্প পরিসর গৃহে বাহাতে আলো ও বাতাসের প্রবেশ নিষেধ, তাহাতেই একটা বৃহৎ পরিবার বাস করে। আলো ও বাতাস জীবনের মূল উপাদান। এই শ্রমিকদের দল এই অতীব প্রয়োজনীয় উপাদান হইতে বঞ্চিত হইয়া দিনের পর দিন অতিবাহিত করে ও অকালে অকর্মণ্য হইয়া অচিরে প্রাণত্যাগ করে। আরও দেখা যায় যে শ্রমিকদের পীড়া হইলে তাহাদের চিকিৎসার ব্যবস্থা অধিকাংশ কারখানাতেই নাই;

আর থাকিলেও তাহা শ্রমিকদের পক্ষে যথেষ্ট নয়। যদি এই শ্রমিকের দল, যাহারা দেশের প্রাণ স্বরূপ, যাহাদের উপরই দেশের ভবিষ্যৎ, দেশের কল্যাণ কতক পরিমাণে নির্ভর করে, এইরূপে ক্রমশঃ হীন স্বাস্থ্য হইয়া আত্মবলি দেয়, তাহাতে দেশের মঙ্গল অপেক্ষা অমঙ্গলই অধিক হয়। আবার কারখানার এক ঘেয়ে বৈচিত্র্য হীন কাজে শ্রমিকদিগের স্নায়ুমণ্ডলীতে এক অবসাদ আনয়ন করে। নিশ্চল আমোদ প্রমোদ ইহাদের কাছে একেবারে অজ্ঞাত। কাজের পর বিশ্রাম, নিশ্চল আমোদ প্রমোদ স্বাস্থ্যের পক্ষে অতীব প্রয়োজনীয়। কিন্তু এই নির্দোষ আমোদ প্রমোদের অভাবে ইহারা সাময়িক ক্ষুধার জন্য মদ্যপান ও নানারূপ উচ্ছৃঙ্খলতার মধ্যে আপনাদের ডুবাইয়া দেয়। এইরূপে তাহারা নিত্য হীন স্বাস্থ্য হইয়া শোচনীয় ভাবে ইহ জগৎ হইতে একে একে বিদ্যায় গ্রহণ করে। অত্যাগ দেশে শ্রমিকদিগের সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ও স্বাস্থ্যের দিকে কর্তৃপক্ষের প্রথম দৃষ্টি আছে। কিন্তু ভারতের দুর্ভাগ্য যে এখানে শ্রমিকগণের সুখ, স্বাস্থ্যের সম্বন্ধে কারখানার মালিকগণ ও কর্তৃপক্ষ সম্পূর্ণরূপে বিমুখ। এইসব কারণেই দ্বিতীয় পন্থীগণ কারখানার প্রচলনের ঘোরতর বিরোধী। যদি অর্থলাভ মানবের সুখস্বাচ্ছন্দ্য, স্বাস্থ্যলাভের অন্তরায় হয় তাহা হইলে এরূপ অর্থলাভে কি মঙ্গল সাধিত হইতে পারে? ইহাদের মতে নৈতিক ও শারিরীক স্বাস্থ্যের দিক হইতে ও মানবের সুখ স্বাচ্ছন্দ্যের দিক হইতে কৃষিকর্মই ভারতবাসীর পক্ষে মঙ্গলজনক। কৃষকদের জীবন যাপন প্রণালী লক্ষ্য করিলে, তাহাদের সরলতা সচ্চরিত্রতা, মাদক দ্রব্যের প্রতি বিতৃষ্ণা ইত্যাদি

সহজেই উপলব্ধি করিতে পারা যায়। তাহাদের সংসারে শান্তি বিরাজিত, তাহাই বলিয়া কৃষকরা সর্বত্র সুস্থভাবে ও সচ্ছন্দে বাস করে, এরূপ ধারণা করা অশুচিত। কৃষকদের দুর্দশার কথা, কৃষকদের ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য সংক্রামক পীড়া প্রপীড়িত স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ও বিস্তারিত আলোচনা হইয়াছে। যাহা হউক, এই প্রবন্ধে শ্রমিকদের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে লিখিত হইয়াছে। ভবিষ্যতে কৃষকদের সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল। এখন এই শ্রমিক দলের অবস্থা কিরূপে উন্নত হয়, সে সম্বন্ধে কতকগুলি কথা বলিয়া এই প্রবন্ধ সমাপ্ত করিব।

শ্রমিকদের অবস্থার উন্নতি সাধন করিতে হইলে কয়েকটি বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। যথা—

- (ক) শ্রমিকদের কার্য্য করিবার সময় নিরূপণ।
- (খ) শ্রমিকদের পারিশ্রমিক।
- (গ) „ বাসস্থান।
- (ঘ) „ চিকিৎসার ব্যবস্থা।

(ঙ) শিশু শ্রমিকদিগের নিয়োগ নিষেধ।

(চ) স্ত্রী শ্রমিকদের অবস্থানুসারে কর্ম্মে নিয়োগ।

(ছ) শ্রমিকদের শিক্ষার ব্যবস্থা।

(জ) „ স্বাস্থ্যমোদ প্রমেদের ব্যবস্থা।

তৃতীয় সম্প্রদায় বলেন যে, ভারতবর্ষের পক্ষে কৃষি ও কারখানার একত্র প্রচলন নিতান্ত আবশ্যিক। শুধু কৃষিই কলকারখানার ক্ষুধা শান্তি করিতে সমর্থ। কারখানা কৃষিজাত সম্পদ ভিন্ন একেবারে অচল হইয়া যায়। ভারতে কারখানার প্রচলন ও তৎসহ উন্নত কৃষি প্রণালীর বিস্তার, ভারতবর্ষের দারিদ্র্যমোচনের প্রকৃষ্ট পন্থা। কারখানা প্রচলনে শ্রমিকদের সুখ সুবিধার দিকে প্রথর দৃষ্টি ও কৃষিকার্য্যের উন্নতি সাধন কল্পে, কৃষকদের স্বাস্থ্য ও আর্থিক উন্নতির জন্য ব্যবস্থা করাই, ভারতের পক্ষে পরম মঙ্গলজনক।

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রগুনি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগে মরে।
সমবেত চেফায় ইহা নিবারণ হইতে পারে।

বীরনগরে ম্যালেরিয়া তথ্য অনুসন্ধান

শ্রীকৃষ্ণশেখর বসু।

সেক্রেটারী, বীরনগর পল্লী-মণ্ডলী।

ভারতবর্ষের ম্যালেরিয়া তথ্য অনুসন্ধানের জন্য আন্তর্জাতিক সঙ্ঘ। (League of Nations) একটি ম্যালেরিয়া কমিশন প্রেরণ করিয়াছেন। এই কমিশন ভারতের উত্তর পশ্চিমাঞ্চল ভ্রমণ করিয়া সম্প্রতি বঙ্গদেশের অবস্থা পরিদর্শন করিয়া গিয়াছেন। বঙ্গদেশের বণ্যাপ্লাবিত স্থান সমূহে কেন ম্যালেরিয়া হয় না এবং নদীগুলি মজিয়া যাওয়ায় সে সকল স্থানের বণ্যার জল আসে না তথ্যই বা কেন ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী তাহার কারণ কমিশন যত্নের সহিত অনুসন্ধান করিয়াছেন। বীরনগরে ম্যালেরিয়া দমন কার্যের সঙ্গে সঙ্গে এই প্রকার ও অন্যান্য বহু তথ্য নিয়মিতভাবে লিপিবদ্ধ করা হয়। এই প্রবন্ধে আমরা কমিশনের বীরনগরের কার্য পরিদর্শন সম্বন্ধে কিছু বলিব।

গত ২রা নভেম্বর আন্তর্জাতিক সঙ্ঘের (League of Nations) ম্যালেরিয়া কমিশন বীরনগরের ম্যালেরিয়া প্রতিষেধ কার্য পরিদর্শন করেন। এই কার্য স্থানীয় পল্লীমণ্ডলী কর্তৃক ১৯২৩ সালে অক্টোবর মাসে আরম্ভ হয়। গ্রামের যে সব গণ্যমান্য লোক প্রতিষ্ঠানকে সাহায্য করিয়া আসিতেছেন, তাঁহাদের মধ্যে শ্রীযুক্ত বিভূতিভূষণ মিত্র ও শ্রীযুক্ত নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়ের নাম বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।

কমিশন বীরনগরের বারমেসে খাল, বিল বৃহৎ দীঘি সমূহ ও অপরাপর জলাশয়ের অবস্থা এবং এইগুলিতে এনোফিলিস মশা কি পরিমাণ

জন্মাইতেছে ও পল্লী-মণ্ডলী কি উপায়ে মশার লারভি ধ্বংস করিতেছেন তাহা পর্যবেক্ষণ করেন।

ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাবের পূর্বে বীরনগরের বারমেসে খাল দিয়া বর্ষাকালে গঙ্গার ঘোলা জল প্রবাহিত হইয়া চূর্ণী নদীতে আসিয়া পড়িত। এখন খাল বিল মজিয়া যাওয়ায় গঙ্গার বহ্যার জল আসিতে পারে না; কিন্তু বর্ষাকালে চূর্ণী হইতে যেটুকু ঘোলা জল দিন-কয়েকের জন্ত খালে আসে তাহাতেই ঐ সময় মশার লারভি বিনষ্ট হয়। এই সমস্ত ফলাফল নক্সা ও গ্রাফের (graph) সাহায্যে কমিশনকে বুঝান হয়। কমিশনের সভাপতি ডাক্তার ফ্র্যাংক নক্সাটি চাহিয়া লইয়া গিয়াছেন। সম্প্রতি গঙ্গা হইতে চূর্ণী পর্যন্ত অংশ মণ্ডলী কর্তৃক জরিপ করা হইয়াছে। ফলে দেখা গিয়াছে বর্ষার সময় চূর্ণীর জলের লেবেল (High flood Level) গঙ্গার জলের লেভেল অপেক্ষা উচ্চ। সুতরাং পূর্বকালের স্থায় গঙ্গার বহ্যার জল এখন খালে আনা সম্ভব নহে। তবে চূর্ণীর জল আরও বেশী পরিমাণে খাল-বিলে আনা অসম্ভব নহে এবং এই উপায়ে কিছু ফলও ফলিতে পারে। ম্যালেরিয়া সার্ভে অথ ইণ্ডিয়ার ডিরেক্টর কর্নেল সিনটন এই মত ব্যক্ত করিলেন যে খাল কাটাওয়া যাহাতে বর্ষাকালে চূর্ণীর জল গঙ্গাতে প্রবাহিত হয় তাহা করা আবশ্যিক। এ সম্বন্ধে অপরাপর বিশেষজ্ঞের মত লইয়া কর্তব্য নির্দ্ধারিত হইবে।

খাল কাটা না হওয়া পর্যন্ত বর্ষাকালে নৌকা-যোগে প্যারিস গ্রীণ (Paris Green) নামক কীটপতঙ্গী পাউডার ছড়াইয়া এনোফিলিস লাভরি মারা হইতেছে। কমিশনকে ইহার প্রয়োগ-পদ্ধতি দেখান হয়। কমিশন প্যারিস গ্রীণের ব্যবহারের অভিশয় পক্ষপাতী। তাহারা বলিলেন যে ছোট যন্ত্রের (hand blower) পরিবর্তে বৃহৎ যন্ত্রের

(rotary blower) সাহায্য লইলে এই পাউডার বহুদূর পর্যন্ত ছড়ান সম্ভব হইবে এবং অতি অল্প সময়ের মধ্যে বৃহৎ জলাভূমি সমূহে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া চলিবে। যে সকল জলা নিবিড় জঙ্গল বা পানায় পরিপূর্ণ সেগুলির মধ্যে দিয়া নৌকা লইয়া যাইবার মত পথ করিয়া লইতে হইবে।



নৌকা হইতে যন্ত্রের দ্বারা তৈল দেওয়া হইতেছে।

অধিকাংশ জলাশয়ে স্পেয়ার সাহায্যে তৈল (Pesterine M. D. B) দেওয়া হয়। প্রায় সকল পুকুরিগীর জল পানীয়রূপে বা গৃহস্থের অপর কার্য্যে ব্যবহৃত হয়; সেজন্য এইগুলিতে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া হয় না। ছোট ডোবাগুলিতে প্যারিস-গ্রীণ দেওয়া হয়। একটা অতি প্রাচীন দীঘি বর্তমানে জঙ্গলাকীর্ণ জলাভূমিতে পরিণত হইয়াছে। এখানে তৈল প্রয়োগ করিলে ইহা ছড়ায় না;

সেজন্য ক্রিশোল (soluble cresol) দ্বারা এনোফিলিস লারভি মারা হইতেছে। ইহা ফেনাইল জাতীয় ইহাতে খরচা অনেক কম পড়ে। কর্ণেল সিনটন ও কমিশনের একজন সদস্যডাক্তার ডিবিউয়েন নৌকাযোগে এই জলাভূমির চারিদিকে বহু পরিশ্রম সহকারে ক্রিশোল প্রয়োগের ফলাফল পরীক্ষা করিলেন। যে পাত্রে লারভি ধরা হয় তাহার সাহায্যে ৫০ বার পরীক্ষা করিয়া শেষে তাহারা

৩টা মাত্র এনোফলিস লারভি পাইয়াছিলেন। ফলে কমিশন মণ্ডলীর কার্যকুশলতার প্রশংসা না করিয়া থাকিতে পারেন নাই।

একটি পুষ্করিণীতে জাল ফেলিয়া ছোট জাতীয় নানা মৎস্য ধরিয়া দেখান হইল, মৎস্য স্বাভাবিক অবস্থায় মশার লারভি খাইবার বিশেষ আগ্রহ দেখায় না। অথচ কোন জলপূর্ণ পাত্রে মশার লারভি রাখিলে এইপ্রকার যে কোন ছোট জাতীয়

মৎস্য লারভিগুলিকে নিমেষে খাইয়া ফেলে। ইহাতে মৎস্যের লারভি খাইবার ক্ষমতা সম্বন্ধে সাধারণের মনে ভুল ধারণা উৎপাদন করিতে পারে।

মণ্ডলীর বিস্তারিত কার্যবিবরণ ও ফলাফল ১৯২৭ ও ১৯২৮-২৯ সালের বাৎসরিক রিপোর্টে লিপিবদ্ধ আছে।

সদস্যেরা মণ্ডলীর কুইনাইন বিতরণ প্রণালী



বারমেসে খালে বঙ্গের সাহায্যে প্যারিস গ্রীণ দেওয়া হইতেছে।

গবেষণার ফলাফল সম্বন্ধে পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে আলোচনা করেন। ফলে কমিশনের সদস্যেরা ও মণ্ডলীর পরিচালকগণ অনেক নুতন তথ্যের সন্ধান পাইলেন। কমিশনের সভাপতি ডাক্তার স্মফনার এই মন্তব্য করেন :—

“আমরা বীরনগর পরিদর্শন করিলাম এবং বীরনগর পল্লীমণ্ডলীর নিখুঁত ও সম্পূর্ণ ম্যালেরিয়া

দমন প্রণালী দেখিয়া মুগ্ধ হইলাম। এই চমৎকার কার্যের আমরা সম্পূর্ণ প্রশংসা করি।

বীরনগর মিউনিসিপ্যালিটির চেয়ারম্যান শ্রীযুক্ত বাবু নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মিউনিসিপ্যালিটির কমিশনারদিগের পক্ষ হইতে আন্তর্জাতিক সঙ্ঘের ম্যালেরিয়া কমিশনের সদস্যদিগকে অভিনন্দিত করেন।

কমিশনের সভাপতি ডাক্তার সূক্ষানার কমিশনের সভ্যগণের পক্ষ হইতে শ্রীযুক্ত নগেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়কে তাঁহার আতিথেয়তার জন্য ধন্যবাদ দেন এবং বলেন যে, তাঁহার বীরনগরে ম্যালেরিয়া নিবারণের বিভিন্ন প্রণালী দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়াছেন। তিনি আরও জানাইলেন যে বীরনগরে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে যে অনুসন্ধান কার্য্য চলিতেছে এবং যে সকল তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে

তাঁহা শুধু বীরনগর বা বঙ্গদেশের নয়,—সর্বত্রই ম্যালেরিয়া দমন কার্য্যের সহায়তা করিবে। তাঁহার মতে বীরনগরে ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক কার্য্য এরূপ সর্ব্বাঙ্গপূর্ণ ও আধুনিক উপায়ে পরিচালিত হইতেছে যে, তাঁহা হইতে পল্লী-মণ্ডলীর কলুষপঙ্কের কার্য্য-কুশলতার পরিচয় পাওয়া যায়। তাঁহার তাঁহাদের রিপোর্ট প্রস্তুত করিবার সময় বীরনগরের কথা স্মরণ রাখিবেন।

সংস্কারে রোমের পোপ

পৃথিবীতে যত রকম নেশা আছে তাঁহার মধ্যে কুসংস্কারের নেশাই তীব্রতম বলিয়া অনেকে মনে করেন। আর সব নেশার হাত হইতে মানুষকে কৌশলে বাঁচান যাইতে পারে, কিন্তু জন্মগত পুরুষপরম্পরার অন্ধ বিশ্বাস হইতে তাঁহাকে সহজে মুক্ত করা যায় না। কুসংস্কারের এমনই মোহ যে, ইহার জন্ত মানুষ অকাতরে প্রাণ দিতেও কুণ্ঠা বোধ করে না।

সেদিনও স্বর্গলোভে অগম্যত্বের রথের তলে লোকে আত্মহত্যা করিত। জনতা মহা উল্লাসে জয়ধ্বনি করিয়া জীবন্ত মানুষের বুকের উপর দিয়া রথ টানিয়া স্বর্গলোভের সহায়তা করিত।

এ দেশে যখন নরবলির প্রথা প্রচলিত ছিল তখন অনেকে সস্তায় স্বর্গ লাভের প্রত্যাশায় নিজেই বলির পশু হইয়া কাপালিকের নিকট আত্ম-সমর্পণ করিত। তখন স্বৈচ্ছায় সহমরণের জন্তও লোকাত্যাব হইত না। সেই আত্মহাতে অনিচ্ছুক নারীকেও জোর করিয়া চিতায় পুড়াইয়া মারিত।

এখনও বহু বর্ষের জাতির মধ্যে নরবলি বা সহমরণ প্রথা বিদ্যমান আছে।

স্পেন দেশে আগে বাড়ী ঘরের আবর্জনা বাড়ীর সম্মুখস্থ সদর রাস্তার ধারে পুরুষ পরম্পরায় স্তূপাকার করিয়া রাখার রীতি ছিল। কেহ তখন ভয়ে তাঁহা স্পর্শ করিত না। তাঁহাদের বিশ্বাস ছিল, ঐ আবর্জনার স্তূপের উপর গৃহের অপদেবতা বসিয়া আছেন। ইহার এই আসন নষ্ট করিলে তাঁহার কোপানলে গৃহস্থের ভয়ঙ্কর অকল্যাণ হইবে। স্পেন সরকার যখন অতি কঠোর বিধান বলে সেই সকল যুগযুগান্তরের সঞ্চিত আবর্জনার পাহাড়গুলি ধ্বংস করিতে আরম্ভ করিলেন, তখন শত শত গোয়ার দল ‘ধর্ম্ম গেল—ধর্ম্ম গেল’ রবে সরকারের এই কার্য্যের বিরুদ্ধে দণ্ডায়মান হইয়া অকাতরে প্রাণ পর্য্যন্ত বিসর্জন দিয়াছিল।

কুসংস্কারের নেশায় মানুষ এত অন্ধ হইয়া পড়ে যে তাঁহাদের কোন বিচারশক্তিও থাকেই না, আত্ম-পর-জ্ঞান পর্য্যন্ত বিলুপ্ত হয়। আমাদের

দেশের গঙ্গাসাগরে সম্ভান বিসর্জন ইহার একটি প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত। নারী তখন তাহার প্রাণাধিক সম্ভানটিকে নিজকরে বিসর্জন দিতে কিছুমাত্র কুষ্ঠারোধ করিতেন না। আফ্রিকার যুরোপীয়দের অধিকৃত দেশ সমূহে নরমাংসভোজন অতি গুরুতর অপরাধ। ব্রিটিশ এবং বেলজিয়ানদের শাসিত স্থানসমূহে কাশাকেও হত্যা করিয়া ভোজন করিলে কেবল হত্যাকারী নহে,—যাহারা ঐ মাংস ভোজন করিয়াছে এরূপ প্রত্যেকেরই প্রাণদণ্ড হয়। এইরূপ কঠোর বিধান সত্ত্বেও আফ্রিকার ঐ সকল নরখাদক জাতিদের মধ্য হইতে নরমাংসভোজনপ্রথা একেবারে দূর করা যায় নাই। এখনও এক একটা ঘটনার বহুলোকের প্রাণ যাইতেছে, কিন্তু কিছুতেই ঐ কুপ্রথা নির্মূল করা যাইতেছে না ; ঐ সকল বর্বর জাতিদের একটা বন্ধমূল ধারণা আছে যে বিশেষ লক্ষণযুক্ত মানুষের মাংস অথবা তিথি বিশেষে যে কোন মানুষের মাংস ভোজন করিলে পরম সুখে চিরদিন স্বর্গে থাকা যায়। এরূপও দেখা গিয়াছে— এই অন্ধবিশ্বাসের নেশায় তাহার স্বীয় সম্ভানকে হত্যা করিয়া তাহার মাংস খাইয়া স্বর্গের স্থানটী কায়ম করিতেও কন্সর করে নাই। আগে ঐ সকল স্থানের হাটে বাজারের ভাজনের উপযুক্ত জীবন্ত মানুষ এবং মানুষের মাংস প্রকাশ্য স্থানে বিক্রয় হইত। এখন যুরোপীয়দের অধিকৃত স্থানসমূহে অতি কঠোর নিষ্মম শাসনের ফলে এই কুপ্রথা বিদূরিত হইয়াছে, এবং—দিন দিন গোপনে আহ্বারার্থ নরহত্যাও খুব কমিয়া আসিয়াছে, কিন্তু একেবারে যে কতদিনে এই পাপ বিদূরিত হইবে, তাহা বলা কঠিন, কারণ ইহার সহিত তাহাদের ধর্মের সম্বন্ধ আছে।

এইরূপ দৃষ্টান্ত আরও বহু দেখান যাইতে পারে। পৃথিবীর আদিম বর্বরযুগে ধর্মের দোহাই দিয়া যে সকল কুসংস্কার জনসমাজে প্রচলিত ছিল, এখন তাহার অধিকাংশ অন্তর্হিত হইলেও উহা দেশ হইতেই একেরারে নির্মূল হয় নাই। কোন না-কোন আকারে উহা এখনও সমাজে কতক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। তবে আশার কথা এই যে, জ্ঞানবিজ্ঞানের বিস্তৃতির সঙ্গে সঙ্গে ক্রমেই ইহা বিলুপ্ত হইতেছে।

আত্মবিশ্মৃত দাসজাতির কথা আলাদা। সুসভ্য যুরোপে এখনও কুসংস্কার দূর করার জন্ত-রীতিমত লড়াই চলিতেছে। গতবৎসর ইংলণ্ডে চার্লস অব্ ইংলণ্ড নামক সুবিখ্যাত খৃষ্টীয় ধর্ম মণ্ডলীর বড় বড় পুরোহিতেরা সম্মিলিত হইয়া ঐ মণ্ডলীর অনেক সংস্কার সাসন করিয়াছেন। জীবন্ত জাতিকে যুগানুযায়ী হইয়া চলিতে হয়। ইহা ঐ সকল দেশের লোকেরা বেশ বুঝে তাই প্রয়োজন হইলে তাহারা কোনরূপ সংস্কার করিতে কখনও পরাধ্বাংস হয় না, বরং তাহাদের সুশিক্ষিত পুরোহিতেরাও তাহাতে যথেষ্ট সাহায্য করিয়া থাকেন, আমাদের দেশের ধর্মধর্মজীদের মত তাহারা আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা জুড়িয়া দিয়া মানুষকে তাহার নায্য অধিকার হইতে বঞ্চিত রাখিতে চেষ্টা করেন না। সম্প্রতি রোমান ক্যাথলিক খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ ধর্মগুরু রোমের পোপ যুরোপের বর্তমান প্রচলিত কুসংস্কারের বিরুদ্ধে আপনায় সমগ্র শক্তির নিয়োগ করিয়া উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন।

কুসংস্কারের বাধা-বিঘ্ন মানুষ সব সময় মানিয়া চলিলে কাজের সুসময় যে তাহার কখনও ঘটিয়া

উঠিত না তাহা বলাই বাহুল্য। সকল যুগেই এমন কতকগুলি সাহসী লোক থাকে যাহারা এই সব বাধা-বিঘ্ন কিছুই গ্রাহ্য করে না আমাদের দেশের বৃহস্পতির বারবেলা, শনির শেষ দিক্‌শূল, ত্র্যাহস্পর্শ, হাঁচি টিকটিকি, জাতি বিশেষের মুখদর্শনে যাত্রায় বাধা ইত্যাদি ধরনের কুসংস্কার আগে যুরোপেও ছিল, কিন্তু ইহার অধিকাংশই এখন তথা হইতে তিরোহিত হইয়াছে।

১৩ সংখ্যা এবং শুক্রবার এখনও যুরোপের অনেক স্থানে অশুভশূচক বলিয়া বিবেচিত হয় পশ্চাত্যদেশে অনেকের মধ্যে এইরূপ একটা বিশ্বাস আছে যে এক টেবিলে বসিয়া ১৩জন আহার করিলে তাহাদের মধ্যে একজন নিশ্চয়ই সেই বৎসর মধ্যে মারা যায়। কিন্তু পরলোকগত লর্ড বার্টন ১৮৫৩ সনে নিউ ইয়র্ক ডেতে ১২ জন বন্ধুসহ ভোজন করিয়াছিলেন, এবং তাঁহারা এই ১৩ জনই ভারতের সিপাই বিদ্রোহের বুদ্ধে যোগদান করিয়াছিলেন। পরে এই ১৩ জনই আবার ১৮৬৪ সনে একত্র মিলিত হইয়া এক টেবিলে ভোজন করিয়াছিলেন।

১৬২০ সনে মার্চ অব ইংলণ্ড নামক খৃষ্টীয় ধর্ম্মমণ্ডলী কতৃক নির্ঘাতিত যে সকল ব্রুটেনবাসী জন্মভূমি পরিত্যাগ করিয়া আমেরিকায় আশ্রয় লইয়াছিলেন তাঁহারা আমেরিকার প্লাইমাউথ নামক স্থানে সর্ব প্রথম শুক্রবার দিন পদার্পণ করিয়াছিলেন। ইহাদেরই বংশধরগণ এখন জগতের মধ্যে বর্ষশ্রেষ্ঠ জাতিতে পরিণত হইয়াছে।

অশুভ শুক্রবারকে অগ্রাহ্য করিয়া সম্প্রতি ডিউক অব বেড্‌ফোর্ডের পত্নী ঐ দিনে রওনা হইয়া

“প্রিন্সেস্ এক্সিনিয়া” নামক আকাশযানে নিরাপদে ভারতবর্ষে আসেন এবং আর এক শুক্রবারে ইংলণ্ডে পৌঁছেন।

পূর্বের শুক্রবারে যুরোপে কাহারও বিবাহ হইত না। কিন্তু এখন আর কেহ তাহা তেমন মানিয়া চলে না। সম্প্রতি বিলাতে ৭২৫টা বিবাহের মধ্যে শুক্রবার ৩৬, সোমবার ৬২, মঙ্গলবার ১৪৩, বুধবার ১২৫, বৃহস্পতিবার ১০৪ এবং শনিবার ২৫০টা বিবাহ হইয়াছিল। সোমবারকেও অর্ধ-অশুভ বলিয়া ও দেশে ধরা হয়।

মইয়ের তলা দ্বিগুণে যাওয়াও যুরোপে একটা ভয়ঙ্ক অশুভকর ব্যাপার। যদি একান্তই কাহাকেও যাইতে হয় তবে তাহারা হাত দুখানি বুকের উপর ক্রুশের মত করিয়া রাখিয়া স্থানটী অতিক্রম করে। তাহাদের বিশ্বাস,— এইরূপ করিলে কোন প্রেতাঙ্গ বা শয়তান কিছু করিতে পারে না।

ভূমধ্যসাগর তীরস্থ যুরোপায় দেশসমূহে এইরূপ বিশ্বাস আছে যে, ‘স্বস্তিকা’ নামক লকেট ধারণ করিলে সমস্ত অশুভ দূর হইয়া সৌভাগ্যের উদয় হয়। এইজন্ত যুরোপের প্রত্যেক অলঙ্কারের দোকানে এই স্বস্তিকা লকেট প্রচুর পরিমাণে বিক্রয়ের জন্ত প্রস্তুত থাকে।

এই স্বস্তিকা ছাড়া স্তবর্ণ বা রৌপ্য নির্মিত প্রতিমূর্তিও খুব পয়মস্ত বলিয়া বিবেচিত হয়। ইহাও অনেক অলঙ্কারের মধ্যে ব্যবহার করে। ২ হাজার বৎসর পূর্বের ব্রুটেনবাসীর কবরের মধ্যে শূকরশিশুর প্রতিমূর্তি পাওয়া গিয়াছে। মৃত আত্মার কল্যাণের জন্ত তখন ইহা কবরের মধ্যে দেওয়া হইত।

ঘোড়ার নালের লকেটেরও যুরোপে খুব সমাদর

আছে। ইহাও খুব পয়মস্ত বলিয়া অনেকে বিশ্বাস করে। যুরোপে অনেক গৃহস্থের ঘরের দরজার উপর একটা করিয়া ঘোড়ার নাল গাথিরা রাখা হয়। এই কুসংস্কারটা অপরাপর বহু দ্রব্যের সহিত বিলাত হইতে এদেশে আমদানি হইয়াছে।

আরও এমন অনেক কুসংস্কার আছে যাহার অর্থলোকেরা ভুলিয়াই গিয়াছে, কিন্তু ইহা বরাবর প্রতিপালিত হইতেছে বলিয়া সহজে তাহা কেহ ত্যাগ করিতে কেহ সাহসী হয় না। এখনও প্রতিপদের চাঁদ কাচের মধ্য দিয়া দেখা যুরোপের অনেক স্থানে অত্যন্ত অশুভ বলিয়া বিবেচিত হয়। ইহাদের বিশ্বাস, চন্দ্র একটা অত পুরাতন দেবতা এবং বহু-

কাল হইতে ইনি পৃথিবীর উপকার করিয়া আসিতেছেন। এইজন্য খৃষ্টান এবং মুসলমানদের অনেক উৎসব বা শুভকর্ম্য প্রতিপদের চন্দ্র দেখিয়া আরম্ভ হয়।

এইরূপ ছোট খাট যাহা কিছু কুসংস্কার যুরোপে

এখনও আছে রোমের পোপ তাহার বিরুদ্ধে রীতিমত অভিমান আরম্ভ করিয়াছেন। এখনও খৃষ্টিয়জগতে রোমান ক্যাথলিকের সংখ্যা অধিক এবং ইহাদের মধ্যে পোপের ক্ষমতা অপরিমিত, সুতরাং সহজেই আশা করা যাইতে পারে যে এই পুরোহিত শ্রেষ্ঠের প্রচেষ্টায় বিরুদ্ধবাদীদের বাধা বিঘ্ন বিদূরিত হইয়া রোমান ক্যাথলিকদের মধ্য হইতেও এই সকল কুসংস্কার শীঘ্রই অন্তর্হিত হইবে।

মনে রাখিবেন—

বাল্লার প্রায় অর্ধেক শিশু ৮ বৎসর বয়সে মারা যায় প্রতি মিনিটে বাল্লায় ৪টি শিশু মরে। ছেলে প্রসব করিতে গিয়া প্রতি ৪০টি প্রসূতির মধ্যে একটা মারা যায়—

একটু চেষ্টা করিলেই এই ভীষন মৃত্যু কমান যায়।
বিলাতে প্রসব করিতে গিয়া ২০০টির মধ্যে ১টির মৃত্যু হয়।

বিবিধ ।

ভারতীয় পেন্সন—গত বৎসর এ দেশে কার্য করিয়া অবসর প্রাপ্ত ৪৩৬৩ জন সামরিক কর্মচারীদের £ 2, 08,3458 ও ৩১.৬ জন অস্ত্র (civil) কর্মচারীদের £ 1, 61,719, মোট £ 3, 701, 677, পেন্সন দেওয়া হইয়াছে। এক বৎসরে এই গরীব দেশ হইতে ৪ কোটি টাকার উপর কেবল পেন্সন দিবার জন্য বিলাতে যায়।

ভোজাল বন্দর শ্রেষ্ঠা কলিকাতা কর্পোরেশনের কর্তৃপক্ষকগণ টিক করিয়াছেন যে, ভোজালের দ্রুত বা বনস্পতি জাত দ্রুতের জন্য তাহার আদর্শ লাইসেন্স দিবেন না—ভবিষ্যতে কেবল মাত্র খাটা দ্রুত বা খাটা তৈল বিক্রয়ের লাইসেন্স দেওয়া যাইবে।

পাখফুল—খাও—চিনে বৎসরে ৪০০০ টা পাখফুল খাওয়ার ব্যবহার হয়। ইহার কাথ (soups) নাকি খুব গুটি কর—

ধাত্রী শিক্ষা।—বিভিন্ন স্থানীয় প্রতিষ্ঠানকে ১০০ টি ধাত্রী বিভাগের খুলিবার জন্য সাহায্য দান করা হইয়াছে। এই বিভাগগুলিতে ১০ টি করিয়া শিক্ষার্থী লইবার ব্যবস্থা আছে। ৪২ টি প্রতিষ্ঠানের উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত ১০৪ টি বিভাগে ১১৭০ জন ধাত্রী শিক্ষা লাভ করিতেছে। মাতৃ বঙ্গ ও শিশুদের প্রতি ক্রমেই লোকের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইতেছে। আলোচ্য বর্ষে ৬৮ টি প্রদর্শনী খোলা হইয়াছিল।

বিবাক্ত খাও।—বাকুড়া কামারপাড়ার এক মিঠাই ওয়ালার দোকান হইতে একটি বালক ও বালিকা মিঠাই কিনিয়া খাইয়া অসুস্থ হইয়া পড়ে। বালিকা মারা গিয়াছে, বালকটি হাসপাতালে আছে। বিবাক্ত মিঠাই বিক্রয়ের অভিযোগে মিঠাইওয়ালাকে গ্রেপ্তার করা হইয়াছে।

শোচনীয় আত্মহত্যা।—কলিকাতা আমহার্টস্টিট নিবাসী প্রায় ৩০ বৎসর বয়স্ক শ্রীমতী সরযুলা (বহু) তাঁহার স্বামীর কলেক্ট হওয়ায় ও ঐ রোগে তাঁহার মৃত্যু হওয়া নিশ্চিত ভাবিয়া গত শনিবার তাহার পরিষেয় বস্ত্র স্পিরিটে সিক্ত করিয়া অগ্নি সংযোগ করেন। ফলে সর্বদল নষ্ট হয়। গত রবিবারে হাসপাতালে তাঁহার মৃত্যু হইয়াছে। তাঁহার স্বামী ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করিতেছেন। তাহার পত্নীর মৃত্যু সংবাদ তাহাকে এখনও দেওয়া হয় নাই।

গ্রামের উন্নতিসাধনে স্বাবলম্বন।—তমলুকস্থ মহিষাদল গ্রামের অধীনে মধ্য-হিলিং একটি গওগ্রাম। আগে এখানে যাতায়াতের ভাল রাস্তার অভাব ছিল। সম্প্রতি স্থানীয় একজন ডাক্তার এবং স্বৈচ্ছাসেবকের চেষ্টায় একটা সুন্দর নতুন পথ প্রস্তুত হইয়াছে। এইরূপ সমবেত চেষ্টায় শিক্ষা বিস্তার, ইত্যাদি সর্বত্র হওয়া বাঞ্ছনীয়।

শোক সংবাদ ।

কাশিমবাজারের ধার্মিক ও দানশীল মহারাজা সার মণীন্দ্রচন্দ্র নন্দী কে, সি, আই, ই, সোমবার রাত্রি ১টা ২৩ মিনিটের সময় তাঁহার কলিকাতার ভবনে ৭০ বৎসর বয়সে পরলোক গমন করিয়াছেন। তিনি ১৮৬০ খ্রীষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন। তিনি বঙ্গীয় ব্যবস্থা পরিষদ ও ভারতীয় ব্যবস্থাপক সভার সদস্য হইয়াছিলেন। শেখোক্ত পরিষদের সদস্যরূপে তিনি রাউলট বিলের প্রতিবাদ করিয়াছিলেন।

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা যাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সহর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সচ্চ রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা, দুর্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সচ্চ রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সহর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড। রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দৌর্বল্য, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুস্ফুসের পীড়া, খাড়াভাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বাঙ্গীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয় প্রবণ ধাতুতে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফস্ফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক, নক্সভমিকা, এমোন ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোগ্লোবিন ইত্যাদি

ম্যালেরিয়া পীড়া যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও তজ্জনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন ইউথ

হাইপোফস্ফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ষ্ট্রীকনিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম	পটাসিয়াম
আয়রন	ম্যাঙ্গানিজ

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুস্ফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অধিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্ফাৱি স্মারিলা হিমোজেন উইথ

হিমো-মণ্ট্‌।

গোল্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্মারস্মাপ্যারিলা।

(হিমোজেন্‌ উইথ মণ্ট্‌ এক্‌ষ্ট্রাক্ট)

উপদংশ (সিকিলিস) স্মায়ুর বিকার, রক্তদ্রুষ্টি,
বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ
নাই।

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মণ্ট্‌ এক্‌ষ্ট্রাক্ট
মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি মুখাদ্ধ, স্পৃপাডা ইইয়া
রক্তহীনতার আশ্চর্য ফলদান করে।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট।

ম্যারো-হিমোজেন্‌।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট্‌ ও মার্ক্‌ প্রভৃতি
খ্যাতিনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট নামক
রক্তহীনতার আশ্চর্য মহৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন,
ঐ লিভার এক্‌ষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত
মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূন্যতায়ই
আশ্চর্য ফলদায়ক।

(হিমোজেন উইথ্‌ বোন ম্যারো স্পান এক্‌ষ্ট্রাক্ট
মণ্ট্‌ ইত্যাদি)

রক্তশূন্যতায় মজ্জা (Bone marrow) ও
স্পীলন এক্‌ষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যাশ্চর্য
উপকারী।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.
(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera, Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up-to-
date apparatus.

টেলিগ্রাম; "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড.

স্থাপিত—১৯১৯।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ Serum). ভ্যাক্সিন্‌ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ
প্রস্তুত কারক।

মূল্য তালিকা ও অত্র বিবরণের অত্র নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—
১৩৩নং শ্রদ্ধতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিগ্জ্ থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্তব্ধশব্দক ও ডিম্বোমাশ্রাণ—

থার্মোমিটারের উপর হিগ্জ্ থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা স্তুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাম্রাণ ! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

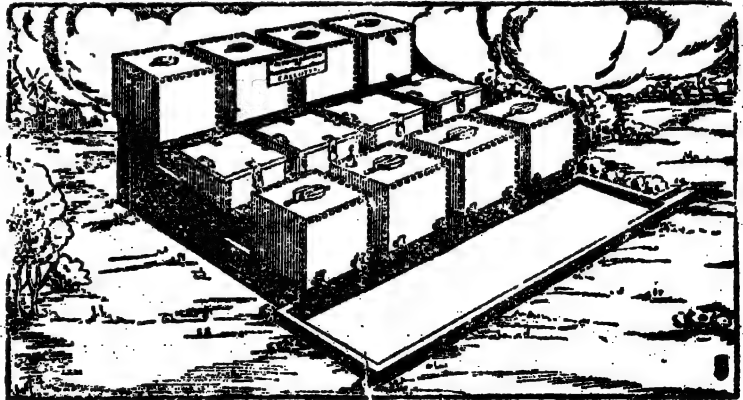
Block F, Clive Buildings, Calcutta.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে-বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

জলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাল্যালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.

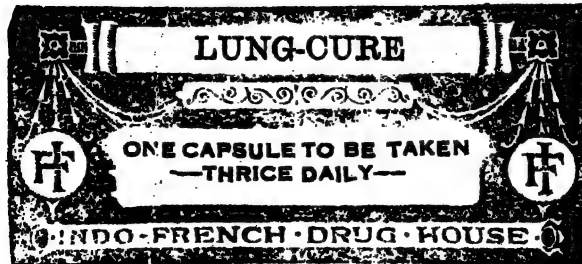
সৌন্দর্যের আখার কেশরাজি, উত্তাপের দিনে মাথার বোকা
বলিয়া অযত্নে রক্ষিত হইয়া সৌন্দর্য্যবিহীন ও মলিন হইয়া
পড়ে; এক্ষণে উত্তাপের দিনে স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য রক্ষায়
জবাকুসুমের ব্যবহার বড়ই লাভজনক এবং আরাম-
দায়ক। নিত্য জবাকুসুম ব্যবহারে কেবল যে শিরঃ-
শোভা অক্ষুণ্ণ থাকে তাহা নহে, ইহার উত্তাপ-নাশকারী
উপাদানের গুণে খরতাপের গ্রানি দূরীভূত হইয়া দেহ মন প্রাণ
সুস্থিত থাকে। অর্দ্ধ শতাব্দীর উপর ভারতের সর্বত্র সাদরে
ব্যবহৃত।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং
লিমিটেড .



২৯ নং কলুটোলা,
কলিকাতা।

শ্বাস, কাস, হাঁপানী, অসুখ, অসুখ রোগী
আব্র হতাশ হইবেন না।



শ্বাস ও কঠিনাগত আবর্তিত রোগে ইহা অসুখান্তির স্থান কার্যকরী।

সোল এজেন্ট—সি. কে. সেন এণ্ড কোং

১০১, বর্ধমানিট হাট, কলিকাতা।



সম্পাদক—ডাঃ শ্রী ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কপোতালি-স্ট্রিট, কলিকাতা।

বাঙ্গালীর বড়ই আক্ষেপ ছিল—
বঙ্গলক্ষ্মী কটন মিলে
 সর্বাধিক টেকসই অথচ মূল্যবস্ত্র প্রস্তুত হয়
 কিন্তু

মিহি বস্ত্র প্রস্তুত হয় না। সে আক্ষেপ আজ দূরীভূত হইয়াছে।

এখন বঙ্গলক্ষ্মী

নিজস্ব সূতায় প্রচুর মিহি ও নানাবিধ সুন্দর ধুতি, শাড়া ও জামার ছিট
 প্রস্তুত করিতেছে। সকল বস্ত্র ব্যবসায়ীর নিকট বিবেচ্যতঃ
 ৫২৪ কলেজ ষ্ট্রীট বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগারে পাওয়া যায়।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া জ্বর ও সর্বপ্রকার
 পুরাতন জ্বরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেপ্টেন্যান্ট কর্ণেল আর এল দত্ত R. L. Dutt, I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন
 “ডাক্তার পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিখ্যাত ম্যালেরিয়া
 জ্বর, পুরাতন জ্বর ও কালাজ্বরে বিশেষ ফলপ্রদ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ
 অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।”
 (১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটা) ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২০

প্রাপ্তিস্থান—গাজুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

থানো-কোজিউন

নিউমোনিয়া প্লুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, বাগা ও বস সঞ্চয়ের কারণে।

E. ইলেকট্রোলিটিক ক্রোমিয়াম।

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
 দূষিত বায়ে অধিতীয়।

সরকার গুপ্ত এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

হিমোবিন সিরাপ

সর্ব প্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাশ্মতায় অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক



সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।
যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত
রক্তঃ নিগম হেতু রক্তাশ্মতা, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাশ্মতা হইতে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশ্বেশ্বর রস

দে শীঘ্র গাছ গাছিয়ায় প্রস্তুত বটিকা

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জ্বরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রাণ ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টর
পূর্বনীর শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন :—

অনুবাদ—'আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোন ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশ্বেশ্বর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি বধনই আবশ্যিক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধুবান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যন্ত
ফল পাইতেছি।' মূল্য ১ কোটা ১১ টাকা। তিন কোটা
১১০, ডি: পি: তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ডু এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd)
২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড,—৪৫, ওয়েলসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিট ১/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে
৩০ ক্রম ১০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১১ প্রতি ড্রাম।

সব্বল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর
উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃ: মূল্য ২/০ টাকা
২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার ডাঃ ডি,
এন রাথ এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃ:
কাপড়ে বাধান মূল্য ২১/০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ড্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

In Diseases of the Lungs.

পুস্তকে

[৬ষ্ঠ সংস্করণ]

ডাক্তার রিচার্ড পাওয়েল ও ডাক্তার পার্সিভেল হার্টলী মহাশয়গণ !

এন্টিফ্লোজিস্টিনের ব্যবহার প্লুরিসীতে (১০৭ পাতায়)
ব্রঙ্কাইটিসে (১৮৮ পাতায়) নিউমোনিয়ার (৩১২ পাতায়)
অনুমোদন করিয়াছেন ।

এইরূপ প্রশংসা পৃথিবীর সর্বত্রই উৎকৃষ্ট চিকিৎসকেরা
সমর্থন করিয়া থাকেন ।

Antiphlogistine এর

সব রকম আবহাওয়াতেই জল টানিবার ও গরম রাবার
গুণ বর্তমান থাকে ।



নমুনা ও নিয়মাবলী বিনা মূল্যে পাইবেন ।

The Denver Chemical Manufacturing Co
New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bombay.

PURITY IS ESSENTIAL.

বিশুদ্ধতাই অত্যাৱশ্যকীয় ।

খাচ্ছে, ঔষধাবলিতে এবং অন্য সকল জিনিষেই বিশুদ্ধতার অর্থই নিরাপদ হওয়া এসপিরিনে আবার
বিশুদ্ধতাই অতিশয় প্রয়োজনীয়—

যখন এসপিরিন—

Asthma, Colds, and Influenza, Neuralgia, Headache, Insomnia,
এবং

Malaria and Dengue. ইত্যাদি ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় ।

তখন বিশুদ্ধ এসপিরিনের ব্যবহারই আবশ্যক, বিশুদ্ধ না হইলে এসপিরিনে হৃৎপিণ্ড দুর্বল করে ও
পেটে বাধা হয় ।

জেনাসপিরিন অনেক রকম পরীক্ষায় বিশুদ্ধ বলিয়া প্রমাণ হইয়াছে এবং সেই জন্য উপরিউক্ত
ব্যাধিতে ইহার ব্যবহার বাঞ্ছনীয় ।

“ল্যানসেট” বলেন “জেনাস্পিরিনের যে বিশুদ্ধ এসিটিল-স্যালিসিলিক এসিড ইহা প্রমাণিত
হইয়াছে” ।

GENASPRIN

The SAFE Brand of Aspirin

সর্বদা ব্যবহার করিবেন

অন্যায় খবর Gnatozanএর নিম্নলিখিত ভারতবর্ষের এজেন্টের নিকট পাইবেন ;—

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,

119 Parsi Bazar St.

Fort, Bombay.

Rowlette Building,

Prinsep St.

Calcutta.

My System of Physical Culture

By
Capt. P. K. Gupta I. M. S.
Rs. 38

গ্রন্থকারের নিকট ১০০ C Musjid Baree Street এ পাওয়া যায়।

ডাক্তার সুন্দরীমোহন দাস প্রণীত

১। সৰল খাত্তীশিক্ষা ও কুমার তন্ত্র

৫ম সংস্করণ (পরিবর্দ্ধিত) ৮০ টি চিত্র।

খাত্তী, আয়ুর্বেদীয় ও হোমিওপ্যাথী স্কুলের পাঠ্য মূল্য ২।০ মাত্র।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—বালিকা ব্যায়াম ; রোগীর পথ্য ; শারীর স্বাস্থ্য ; প্রসূতি পরিচর্যা ; প্রসঙ্গ ও উত্তর “ডাক্তারী ছাত্র, খাত্তী এবং স্বাস্থ্য প্রচারকদের পক্ষে অতি উৎকৃষ্ট পুস্তক” ডাক্তার বেণ্টলী।

২। শিশুমঙ্গল প্রথম পাঠ। মূল্য ১।০ মাত্র।

“প্রতিকৃতি ও ছবির সাহায্যে কিরূপে গ্রাম্য খাইদের শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে,
এই গ্রন্থে তাহার সঙ্কেত আছে।” ভারতবর্ষ

৩। বুদ্ধা খাত্তী রোজ নামচা

মূল্য ১. টাকা।

আগ্রহের সহিত পাঠ করিতাম এবং বন্ধুবর্গের মধ্যে বিষয় বিমুক্ত হৃদয়ে বুদ্ধ ডাক্তারের
মানস খাত্তীর অপূর্ব রচনা ভঙ্গীর মুক্তকণ্ঠে প্রশংসা করিতাম।” স্বাস্থ্য সমাচার

প্রাপ্তিস্থান :—৫৭ নং রাজা দোনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিম্নলিখিত রীতিতে লৌহাদি পুষ্টিবান শ্রেষ্ঠ জরুরি খাত্তীউদ্ভিজ্জের সমন্বয়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া, ডুবরোগ, প্রীহমকুণ্ড, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম পচুচ কালজ্বরের অত্যন্ত চরম মৃত্যু অব্যর্থ ওষধ
ইউক্যালিপটাস হাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাতা জনপানে প্রীহমকুণ্ড আরোগ্য হয়, অত্যন্ত “জরুরি”
শিশি ১৮. মাঃ ১৮. তিনশিঃ একরে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কেমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্র্যাক - ন্যাশন্যাল কেমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাথাভাঙ্গা, কুচবিহার।

INDO-FRENCH DRUG-HOUSE

দ্বারা প্রস্তুত নিম্নলিখিত ঔষধ গুলি আমাদের এজেন্সীতে পাওয়া যায়

বল্লভ এণ্ড কোং

শ্যামবাজার কলিকাতা।

1

PAIN-BALM

The wonderful pain-killer.

2

LA-GRIPPE CURA

Influenza tablet.

MALO TONIC

The sure cure for Malaria.

4

VENO-BALM

The safest cure for Gonorrhœa.

5

IODO-SARSA

The best blood purifier.

6

DERMA-CURA

A pure vegetable ointment.

7

PICK-ME-UP

The sweet-scented smelling salt.

8

SPLENOTONE

Quickly brings the spleen to its normal size.

9

LUNG-CURE

A well-tried remedy for Phthisis, Bronchitis, &c.

10

PTYCHO MINT TABLET.

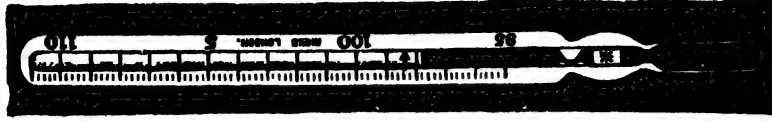
A carminative antacid remedy.

PRESCRIPTIONS TO MEDICAL MEN ON REQUEST.

সর্বত্র এজেন্ট আবশ্যক।

James J. Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্স থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীতে স্বর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমিটারের উপর হিঙ্ক্স থার্মোমিটারে বিশ্বাসযোগ্য।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায়।

যদি আপনার কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি।

সাবধান ! আমাদের থার্মোমিটার জাল হইতেছে।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

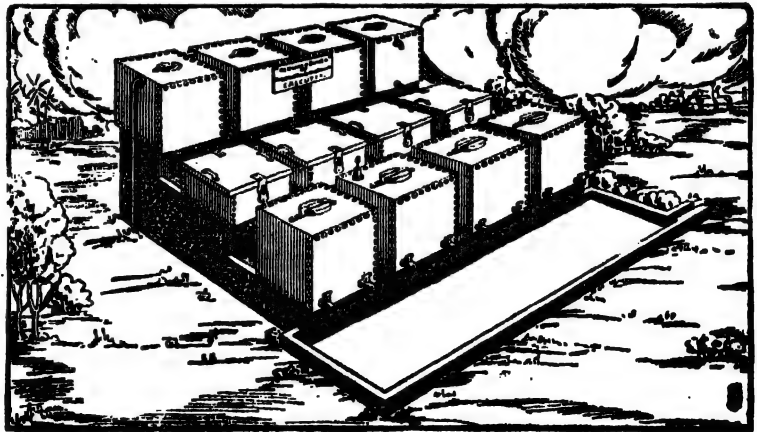
Block F, Clive Buildings, Calcutta.

**স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।**

HYGIENIC RURAL FILTER

হলভে ছোট ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দ্বীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাল্যালার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co.

**60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.**

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা।	বিষয়।	পৃষ্ঠা।
১। টনসিলাইটিস	৩১৫	৬। অর্থগন্ধ	৩১২
ডাঃ—বিনয় ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B.		কবিরাজ—শ্রীহনুভূষণ সেন আয়ুর্বেদসাহী	
২। হৃৎ	৩১৭	৭। বাল্যবিবাহ বিরোধ আইন ...	৩৩১
লেখক—শ্রীতরুণ চন্দ্র বসু বি, এ,		৮। দেহগঠনে অলট্রা ভায়োলেট আলোকের প্রভাব	৩৩৭
৩। আয়ুর্বেদে আহার	৩২০	৯। জীবনের সাতটি আশ্রয় নীতি	৩৪০
কবিরাজ—শ্রীশঙ্কর চট্টোপাধ্যায়,		শ্রীমতী মঞ্জলিকা দেবী	
৪। প্রস্থতি ও শিশুমঙ্গল। ...	৩২৪	১০। ঘুড়িং কাশি	৩৪২
ডাঃ Maj. হাসান হুদা পদার্থী M. D., F, R. C. S.		বাবু গিরির ফল	৩৪৩
L. M., Chief Medical Officer E. B. Railway		শ্রীহরেন্দ্র নাথ সিংহ কবিত্বরণ	
৫। জ্ঞানেন্দ্রিয়	৩২৮	১১। বিবিধ	৩৪৪
ডাঃ—গিরীন্দ্রশেখর বসু M. D, B. Sc.			

পাকস্থলী ও অন্ত্রের ব্যাধিতে

স্যানাটোজেনের ব্যবহার করা বিশেষ উপকারী। স্যানাটোজেন পাকস্থলীতে থাকে সহজে হজম হয় ও রক্তের গহিত মিলিয়া যায় এবং স্নায়ু মণ্ডলীর টনিক ভাবে কাজ করে। স্নায়ু মণ্ডলীর বায়ু দমন করিয়া সমস্ত শরীরে পুষ্টি আনে ও ক্রমে ক্রমে হজমশক্তি বাড়াইয়া শরীর উন্নতও হজম সহজ করিয়া দেয়।

ব্রিটিশ মেডিক্যাল জর্ণালে একজন লিখিয়াছেন—“যেখানে পাকস্থলীর দুর্বলতা সেখানেই সকল তৈয়ারী খাদ্যের মধ্যে স্যানাটোজেনই উৎকৃষ্ট পাইয়াছি।

SANATOGEN

THE TRUE TONIC FOOD



এ রি চো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন

৯৬.১০% কুইনাইন আছে

অবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবাণিকা ও স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

ভুপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের মতই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

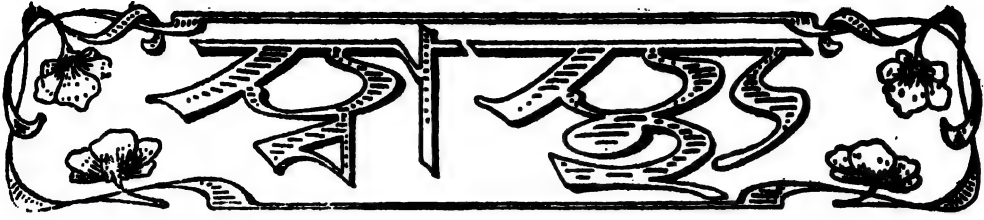
শ্বাস, কাস, হাঁপানী, শঙ্খা, ক্ষয় রোগী
আর হতাশ হইবেন না।



ফুসফুস ও কণ্ঠনালীগত স্বাভাবিক রোগে ইহা মন্ত্রশক্তির ম্যত্র কার্যকর।

সোল এজেন্ট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রিট, কলকাতা।



সপ্তম বর্ষ]

পৌষ—১৩৩৬

[১১শ সংখ্যা

টনসিলাইটিস্

ডাঃ শ্রীবিনয়ভূষণ মুখোপাধ্যায় M. B

গলার ভিতর আলজিভের দুই পাশে দুটি গ্রন্থী আছে; ইহাদের নাম টনসিল। স্বেদাবস্থায় উহারা দুইটা পর্দার মধ্যে ঢাকা থাকে কিন্তু প্রদাহ হইলে বড় হইয়া উঠে এবং সহজে দেখা যায়। প্রদাহ দুই প্রকার। (ক) নূতন ও (খ) পুরাতন। নূতন প্রদাহ প্রায়ই ঠাণ্ডা লাগিয়া হয় অথবা দূষিত বায়ু যেমন অতিরিক্ত ধূলা, ধোঁয়া, চূর্ণক্ষয় গ্যাস যুক্ত বায়ু, গলায় লাগিয়া হয়। কতগুলিতে টনসিল বেশী বড় হয় না শুধু লাল হইয়া উঠে এবং উহাতে এত ব্যথা হয় যে কোন খাদ্যদ্রব্য গলাধঃকরণ করা যায় না। এই প্রকার প্রদাহ গুলি শীঘ্রই সারিয়া যায়। গলায় সেক দিলে এবং পটাস ক্লোরেট দিয়া কুলকুচা করিলে শীঘ্র উপকার হয়। ইহা ছাড়া আরও দুই প্রকারের প্রদাহ আছে। (১) একরূপ প্রদাহে টনসিলের উপর দানা বাহির হয়, টনসিল গুলি খুব লাল হয় এবং এত বেশী ফুলিয়া উঠে যে গলা প্রায় বন্ধিয়া যায়। দানাগুলি হইতে এক-প্রকার রস নির্গত হইয়া উপরে জমিয়া যায় এবং তাহা

হলুদ বর্ণের পাতলা ছালের মত দেখায়, ডিপথিরিয়া রোগে যেরূপ পাতলা ছাল দেখা যায় অনেকটা সেইরূপ দেখায়। গলার অগাধ গ্রন্থিগুলি (Lymph-glands) এই সঙ্গে ফুলিয়া উঠে এবং জ্বর হয়। (২) দ্বিতীয় প্রকারটিতে টনসিল পাকিয়া উঠে এবং গলার উপর দিকে টাকরার মধ্যে পুঁজ জমে। টনসিল এত ফুলিয়া উঠে যে রোগীর নিশ্বাস লইতে কষ্ট বোধ হয়। এই গুলিতে বাষ্পের ভাপ (Steam inhalation) এ বেশ উপকার হয়। জলের সহিত একটু (Benzoin Co) এবং Menthol মিশাইয়া দিলে ভাল হয়। গলায় ভিতরে ৫% Guaiacal in glycerine লাগান (Paint করা) উচিত।

(খ) পুরাতনগুলি প্রায় দুই প্রকারের দেখা যায়। এইগুলি শিশুদিগেরই বেশী হয়। Tonsil প্রথমে একবার ফুলিয়া উঠিয়া প্রায় এরূপই পাকিয়া যায় এবং সামান্য অভ্যাস হইলেই যন্ত্রণাদায়ক হইয়া উঠে কিছুকাল পরে এগুলি শক্ত হইয়া যায় কিন্তু টনসিলের

ভিতরে দূষিত পদার্থ থাকে বলিয়া যে কোনও কারণে বাড়িয়া উঠে।

(২) দুর্বল বালক বালিকাদের যে বড় টনসিল দেখা যায় শিশুগুলির সহিত প্রায় এডিনয়ড থাকে। এডিনয়ড নাগারক্লেস পশ্চাত্তানে মাংসপিণ্ডের মত লাগিয়া থাকে। এইগুলি সাধারণতঃ শক্ত এবং ক্যাকাসে রংএর হয়। ঐ রোগ দুই বালক-বালিকাদের মধ্যে থাইসিস্ রোগের বীজাণু থাকিতে পারে। বড় সহরে বাহারা অন্ধকার অস্থান্যকর বাড়িতে বা বড় বাড়িতে দরজা জানালা বন্দ করিয়া বাস করে তাহাদের সম্ভান সম্ভতির মধ্যেই ঐ রোগ বেশী দেখা যায়। ইহাদের গলার অগ্নাণ্ড গ্রন্থিগুলিও বড় হইয়া উঠে। সর্দি কাশি প্রায় লাগিয়াই থাকে। কাহারও কাহারও বা চোখের রোগও দেখা যায়। এই শিশুগুলির ভালরূপ খাওয়া দাওয়ার যত্ন করা হয় না। তাহারা সহরের মধ্যে পৌঁতসাঁতে রৌদ্র বাতাস হীন বাড়িতে বাস না করিয়া যদি একটু বাহিরের দিকে খোলা হাওয়ায়, খটখটে যায়গায়, বাস করে তাহা হইলে বাড়ীর ছেলেদের এই রোগ বড় বেশী দেখা যায় না। এই শিশুদিগের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা,

হামজ্বর এবং নানা প্রকারের ফুসফুসের রোগ প্রায়ই দেখা যায়। উহারা নাক দিয়া নিশ্বাস লইতে পারে না সেইজন্য হাঁ করিয়া ঘুমায়ে এবং ঐ সময়ে মুখগহ্বরের সহিত কর্ণকুহরের যে নলের দ্বারা যোগ আছে উহার ভিতর দিয়া মুখ হইতে দূষিত পদার্থ কাণে গিয়া কাণ হইতে পূঁজ পড়া বা কাণ কটুকটু করা রোগের উৎপত্তি করে। দন্তের রোগ থাকিলে অনেক সময় টনসিলের রোগ হয় সেইজন্য অগ্রে দন্তের চিকিৎসা করা উচিত।

উপরোক্ত টনসিলের সহিত এ্যাডিনয়ড রোগীদের স্বাস্থ্যকর স্থানে বায়ু পরিবর্তন করিলে উপকার হয়। বড় লিভার অয়েল, Iron, Caloium ইত্যাদি নিয়মিত কিছুদিন সেবন করা উচিত। গলার ভিতর ট্যানিক এসিড গ্লিসারিন (Glycerine) মধ্যে মধ্যে Paint করিলে ভাল হয়। এইরূপ চিকিৎসায় যদি উপকার না হয় তাহা হইলে বেশী দিন রোগীকে ঐ অবস্থায় রাখা উচিত নহে। শিশু প্রায় রুগ্ন ও দুর্বল থাকিয়া যাইবে এবং বাড়িতে পারিবে না। এইরূপ রোগীর টনসিল অস্ত্র করিয়া তুলিয়া ফেলা কর্তব্য। ইহাতে শিশুর বেশ উপকার হয় এবং শীঘ্র রোগ মুক্ত হইয়া সুস্থ ও সবল হইয়া উঠে।

দুগ্ধ

লেখক—শ্রীতরুণচন্দ্র বসু বি, এ।

১। জীবন ধারণের জগৎ খাদ্যের প্রয়োজন হয়। পরিশ্রম করিলে, অজ্ঞচালনা করিলে দেহের ক্ষয় হয়, সেই ক্ষয় পূরণ করিবার জগৎ খাদ্যের প্রয়োজন। সব খাদ্যই দেহ রক্ষা করিবার জগৎ সমান উপযোগী নয়; কোন খাদ্য দেহের মাংস বৃদ্ধি করে, কোন খাদ্য অস্থিনির্মাণে সহায়তা করে, কোনও খাদ্য দেহের উত্তাপ রক্ষার বিষয়ে সাহায্য করিয়া থাকে, আরার কোনও খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহের পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা এবং মানসিক শক্তির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। মাংসে যে গুণ অধিক পরিমাণে বর্তমান আছে, ততুলে তাহা নাই; আবার কলে যে গুণের আধিক্য দেখিতে পাওয়া যায়, গমে বা মাংসে তাহার আধিক্য থাকে না। মানবদেহ ধারণোপযোগী খাদ্যকে নিম্নলিখিত কয়েক বিষয়ে বিভক্ত করা যাইতে পারে। খেতসার, পনির, শর্করা, লবণ ও তৈল, ইহাদের মধ্যে কোনও না কোনও উপাদান প্রত্যেক খাদ্যে বর্তমান আছে। ততুলে খেতসারের, মাংসে পনির জাতীয় খাদ্যের, সুপক রস্তু, আত্র, আতা, ইক্ষু প্রভৃতি দ্রব্যে শর্করার, শাকশজীতে লবণের ও মাখম জাতীয় দ্রব্যে তৈলের আধিক্য বর্তমান আছে। নানা জাতীয় খাদ্যের সম্মেলনই উৎকৃষ্ট খাদ্য বলিয়া পরিগণিত হয়—অর্থাৎ প্রত্যেক দিন নানা জাতীয় খাদ্যের কিছু কিছু উদরস্থ হওয়া উচিত। এক্ষণে মনে স্বতঃই এই প্রশ্নের উদয় হইতে পারে যে এমন কিছু খাদ্য আছে কিনা যাহাতে বিভিন্ন জাতীয় খাদ্যের সমস্ত উপাদান বর্তমান আছে। রাসায়নিক পরীক্ষার

দ্বারা পণ্ডিতগণ আবিষ্কার করিয়াছেন যে মানবদেহ ধারণের উপযোগী সমস্ত উপাদান দুগ্ধে বর্তমান আছে। এই প্রবন্ধে আমরা গোদুগ্ধের কথা আলোচনা করিব।

২। বাত্মালীর যত কিছু উৎকৃষ্ট ভক্ষ্য দ্রব্য আছে তৎসমুদয়ই গোদুগ্ধ হইতে প্রস্তুত হয়। মহিষও অবশ্য গোজাতীয় প্রাণী। ক্ষীর, ছানা, নবনোত দধি, ঘৃত প্রভৃতি সুপ্রসিদ্ধ খাদ্য দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত হয়। আবার এই সব দ্রব্য রূপান্তরিত হইয়া রাবড়ি, সন্দেশ রসগোল্লা প্রভৃতি সুখসেব্য ও পুষ্টিকর খাদ্যের সৃষ্টি করিয়া থাকে। দুগ্ধের ছানা পনির জাতীয় খাদ্য, ঘৃত তৈল জাতীয় খাদ্য, মিষ্টতা শর্করা জাতীয় খাদ্য। অপক দুগ্ধের লবণাক্ত আত্মদান লবণের অস্তিত্ব বোষণা করে। খেতবর্ণ খেতসারের প্রমাণ। প্রত্যেক খাদ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে জলীয় পদার্থ আছে। ছানা কাটাইলে দুগ্ধে তাহার অস্তিত্বের প্রমাণ পাওয়া যায়।

৩। কেবল দুগ্ধ পান করিয়াই একজন মানুষ সুস্থ দেহে জীবিত থাকিতে পারে। দুগ্ধ শিশুর প্রাণ; শৈশবে যে আহাৰ্য্য প্রদান করিয়া জীবন রক্ষা করে, যুবা, প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ যে তাহার নিকট ঋণী সে কথা বলা বাহুল্য মাত্র। হিন্দুগণ এই জগৎ গোজাতিকে এত সম্বন্ধে পালন করা কর্তব্য বলিয়া মনে করে ও গাভীকে পবিত্র জীব জ্ঞানে পূজা করিয়া থাকে। সমস্ত জগতের সকলেই দুগ্ধের বহুল পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। এক আমেরিকার যুক্ত রাজ্যে বৎসরে এত দুগ্ধ ব্যবহৃত হয় যে তাহা জীবন

করিলে মন বিষয়ে অভিভূত হয়। আমেরিকা সারা বৎসরে এত দুগ্ধ পান করিয়া থাকে যে, তৎসমুদয় একত্র স্থাপিত হইলে এমন এক ক্ষীরসরোবরের সৃষ্টি হইতে পারে যে তাহাতে পৃথিবীস্থ সমস্ত জাতি সমূহের সামরিক নৈবহর অক্লেশে ভাস মান থাকিতে পারে। স্বাস্থ্যরক্ষার হিসাবে প্রত্যেক শিশুর প্রতি-দিন তিন পোয়া (One Quart) ও প্রত্যেক প্রৌঢ়ের দেড় পোয়া খাঁটি দুগ্ধ পান করা উচিত। অগ্ধ খাণ্ডের খরচ হ্রাস করিয়াও এই পরিমাণ দুগ্ধ পান করিবার চেষ্টা করা কর্তব্য। যে সমস্ত দ্রব্য দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রন্ধন করিলে সুস্বাদু হয়, তাহা দুগ্ধ সংযোগে রন্ধন করাই কর্তব্য। আমাদের দেশে বালক বালিকাগণ পায়সান্ন খাইতে ভালবাসে, তাহাদের পায়সান্নে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া দিলে, উহা স্বাদু ও অভিযয় পুষ্টিকর খাণ্ডে পরিণত হয়। আজকাল দুগ্ধ মহার্ঘ হইলেও, এখনও বাজলার বহুস্থানে এমন পল্লী আছে যেখানে টাকায় আটসের বা তদপেক্ষা অল্পমূল্যেও দুগ্ধ সচরাচর পাওয়া যায়। সে সব স্থানে সম্ভব হইলে অগ্ধ খাণ্ড দ্রব্যের ব্যবহার হ্রাস করিয়া অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণে দুগ্ধ পান করা উচিত। ডিম্ব ও মৎস্তের সমান পরিমাণের সহিত তুলনায় খাঁটি দুগ্ধে বেশী পরিমাণ কার্যশক্তি (Energy) নিহিত আছে। ডিম্ব ও মৎস্ত অবশ্য ভাল খাণ্ড, কিন্তু দুগ্ধ তদপেক্ষা ভাল।

৪। দুগ্ধ বাস্তবতার সহিত পান না করিয়া চায়ের স্থায়ী ধীরে ধীরে পান করা কর্তব্য। এরূপ করিয়া দুগ্ধ পান করিলে সহজে পরিপাক হয় ও দুগ্ধের সমগ্র উপকারিতা প্রাপ্ত হওয়া যায়। দুগ্ধ পাকস্থলীতে প্রবেশ লাভ করিলে, পাকস্থলী হইতে

একপ্রকার রস (gastric juice) বহির্গত হইয়া উহাকে চানার স্থায় পদার্থে পরিণত করে। পরে পাকস্থলীতে Pepsin নামক দ্রব্যের সংযোগে ঐ গাঢ়দুগ্ধ পরিপাক হইয়া যায়। দুগ্ধ ভাড়াভাড়ি ভক্ষণ করিলে বড় বড় ও শক্ত জমাটযুক্ত পদার্থে (Curds) পরিণত হয় ও হজম করিতে কষ্ট পাইতে হয়। প্রকৃতির কার্য কত সুন্দররূপে মানবজাতির কল্যাণ সাধনে তৎপর তাহা জানিলে আশ্চর্যান্বিত হইতে হয়। প্রকৃতি ধীরে ধীরে দুগ্ধ পান করা কর্তব্য জানিয়া শিশুকে সেই নিয়মের অধীন করিয়াছে। মাতৃস্তন হইতে একেবারে অধিক দুগ্ধ নির্গত হয় না; শিশুকে বাধ্য হইয়া অল্প অল্প করিয়া দুগ্ধ পান করিতে হয়। আমাদের দেশে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধাতন বিনুকের সাহায্যে শিশুকে দুগ্ধ পান করান উচিত। অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণ আমেরিকার সামরিক হাঁস-পাতাল সমূহে পীড়িত সৈনিকগণকে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পান করাইবার ব্যবস্থা করিয়া তাহাদিগকে অল্প সময়ে আরোগ্য করিতেছেন। বর্ধমান শিশুকে তিন পোয়া দুগ্ধের সহিত টাটকা শাকসবজী, কল, ডিম্ব ও দালের ঝোল খাইতে দেওয়া উচিত। এরূপ খাণ্ড খাইতে পাইলে শিশু শীঘ্র সবল, সুস্থদেহ ও কান্তিসম্পন্ন হইয়া উঠে। শিশু দশ বার মাসে পদার্পণ করিলে স্তনদুগ্ধ ছাড়া উপরোক্ত খাণ্ডাদি ও কিছু কিছু সুমিষ্ট কমলা লেবুর রস খাইতে দিলে ভাল হয়।

বড়ই দুঃখের বিষয় যে দুগ্ধের দাম বেশী বলিয়া অথবা সখ করিয়া অনেক পরিবারে শিশুকে চা পান করান হইয়া থাকে। চা ও কফি উত্তেজক পদার্থ ভিন্ন আর কিছুই নয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ শিশুর পক্ষে ঐ দুই পানীয় ব্যবহার অনুমোদন

করেন না। উহা শিশুকে না দেওয়াই ভাল। শরীর ধারণোপযোগী পদার্থ তা কক্ষিতে কিছু নাই বলিলে অভ্যাস্ত করা হয় না।

৫। খাদ্যে Vitamin নামক এক প্রকার জীবনী শক্তি নিহিত থাকে। এ পর্য্যন্ত যত প্রকার Vitamin আবিষ্কৃত হইয়াছে (A, B, C, D), দুগ্ধে সমস্তই বর্তমান আছে। Vitamin A দেহ-বৃদ্ধি ও পোষণকল্পে সাহায্য করিয়া থাকে। Vitamin B যে খাচ্ছে থাকে তাহা ব্যবহার করিলে বেরি—বেরি প্রভৃতি অশুখের হাত হঠতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। এই ভিটামিন দুগ্ধের জলীয় অংশে বর্তমান আছে—তৈলাক্ত অংশে উহা নাই। ভিটামিন C স্কার্ভি নামক রোগ নিরারণ করিয়া থাকে। সকল দুগ্ধে ইহা সমান পরিমাণে থাকে না। গাভীর খাচ্ছের উপর অথবা মাতার খাচ্ছের উপর দুগ্ধে উহার পরিমাণ নির্ভর করে। যে সকল গাভী শাতকালে রজ্জ্ববদ্ধ অবস্থায় গো শালায় বদ্ধ থাকে, তাহাদের দুগ্ধে ভিটামিন C থাকে না বলিলেই হয়। এক্সপ অবস্থায় দুগ্ধের সহিত কমলা লেবুর রস অথবা বিলাতী বেগুনের রস (Tomato juice) পান করা কর্তব্য। ভিটামিন D শিশুগণের Rickets নামক ব্যাধিরপ্রতিষেধক। দুগ্ধে ভিটামিন A প্রচুর পরিমাণে বর্তমান আছে। Vitamin C দুগ্ধে বেশী নাই; তাহাও আবার গাভীর খাচ্ছের উপর নির্ভর করে।

Rickets নিবারণ জন্ত কেবল গাভীর দুগ্ধ বা

স্তনদুগ্ধের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। Col liver oil ও সূর্য্য কিরণের ব্যবহার বিধেয়। অধিকাংশ স্থলে জান্তব খাচ্ছের অপেক্ষা উদ্ভিজ্জ খাচ্ছেই সকল প্রকার ভিটামিন বেশী পরিমাণে বর্তমান আছে। পত্রযুক্ত শাক খুব প্রশস্ত খাদ্য। পালম শাক ও বাঁধা কপিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন আছে। সকল সময়ে স্মরণ রাখা কর্তব্য যে ভিটামিন সঞ্চিত থাকে না অর্থাৎ উহার Cumulative effect নাই; প্রতিদিন ভিটামিনযুক্ত খাদ্য ভক্ষণ করা উচিত।

বারাংবারে অসতর্ক দুগ্ধ ব্যবহারে কি কি বিপদ হইবার সম্ভাবনা তাহার আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল। দুগ্ধ ফুটাইয়া ব্যবহার করা উচিত; বেশী-ক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিলে উহাতে যে লবণ বা Salts থাকে তাহা নষ্ট হইয়া যায়। বাহাকে চলিত কথায় ‘বলক দেওয়া’ দুগ্ধ বলে তাহার ব্যবহারই প্রশস্ত। সকল সময়ে মনে রাখিবেন, দুগ্ধনামে, কলিকাতা সহরে ঘোষজা মহাশয় নানাবিধ যুক্তির অবতারণা করিয়া, খাঁটি দুগ্ধ বলিয়া বাহা বিতরণ করেন তাহা আমাদের আলোচ্য দুগ্ধ নহে। উহা এক অদ্বুত পদার্থ; উহার ব্যবহারে পয়সা খরচ ভিন্ন আর কোন উপকার হয় বলিয়া বোধ হয় না। উহাকে ‘দুগ্ধ গিল্পিত জল’ এই আখ্যা প্রদান করা বাইতে পারে।

আয়ুর্বেদে আহার ।

কবিরাজ—শ্রীশত্ৰুচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

আজ আমরা এই প্রবন্ধে মানবের খাদ্যের প্রয়োজন, কিভাবে শরীর খাদ্য গ্রহণ করে, খাদ্য না করিলে কি হয় এবং কোন সময় খাদ্য গ্রহণ করিতে হয় সেই বিষয় আলোচনা করিব। অবশ্য বলিয়া রাখি, এ আলোচনা আয়ুর্বেদের দিক দিয়াই হইবে।

দ্রব্যগুণ বা কোন্ দ্রব্য খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে মানবের স্বাস্থ্য ভাল থাকে সে বিষয় আমরা আলোচনা করিব না। মাত্র ইহাই দেখাইতে চেষ্টা করিব যে কোন্ সময় কি পরিমাণ খাদ্য মানবের গ্রহণ করা উচিত। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে দ্রব্যগুণ বিশেষ ভাবে আলোচিত হইয়াছে এবং অধুনা পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের সাহায্যে অনেক দ্রব্যের গুণাগুণ বাহির হইতেছে। অনেক কৃতবিদ্যা পণ্ডিত এবিষয়ে মনোনিবেশ করিয়াছেন। সেইজন্য দ্রব্যগুণের আলোচনা হইতে আমরা বিরত থাকিব।

জীব মাত্রেরই খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন আছে। জীব অর্থে কেবল পশু পক্ষী, কীট, পতঙ্গ নহে পরন্তু বৃক্ষ, লতা, তৃণ ও জীব। কারণ আমরা মনুসংহিতায় দেখিতে পাই, মনু উদ্ভিদ, তৃণ, গুল্ম প্রভৃতিকে বলিতেছেন :—

“ভমসা বহুরূপেণ বেষ্টিতাঃ কৰ্ম্মহেতুনা ।

অন্তঃসজ্জা ভবন্ত্যেতে স্তম্ভঃখ সমম্বিতা ॥”

মনু :—১ম অধ্যায়, ৭৯ শ্লোক ।

উদ্ভিদের যে প্রাণ আছে একটুকুই আমরা কেবল জানিতাম কিন্তু উদ্ভিদের অন্তঃসজ্জা ও স্তম্ভঃখ যে আছে তাহা আমরা মনুর বচন জানা সত্ত্বেও

মানি নাই। আজ কি দেখা যাইতেছে? আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র বসু মহাশয় ইহা আজ প্রত্যক্ষ করাইয়া দিতেছেন। যে বিষয় একদিন আৰ্য্য ঋষিগণের প্রত্যক্ষীভূত ছিল এবং পরে যে সাধনা ও জ্ঞানের অভাবে আৰ্য্য সন্তানেরা সেই বিষয় ভুলিতে বসিয়াছিল ঠিক সেই সময় জ্ঞানের প্রদীপ হস্তে লইয়া আচার্য্য জগদীশ চন্দ্র দেখাইলেন, আৰ্য্য-সাধনা মাত্র কথার কথা নহে। আজ অনায়াসেই বলা যায় সকল জিনিষই আৰ্য্যঋষিগণের প্রত্যক্ষীভূত ছিল, নচেৎ কি করিয়া একটা বিষয় ইঠাং তাঁহারা বলেন। আমরা অজ্ঞ তাই হাণিয়া উড়াইয়া দেই। প্রসঙ্গ ক্রমে অনেক কথা হইয়া গেল এখন আলোচ্য বিষয় আরম্ভ করা যাউক।

‘আয়ুর্বেদ-চন্দ্রিকা’ আহার শব্দের অর্থে বলিয়াছেন, ‘ভোজন-দ্রব্য গলাধঃকরণং।’ অর্থাৎ আহাৰ্য্য বস্তু গলাধঃকরণ করার নাম আহার। প্রথমে খাদ্য মুখে দস্ত দ্বারা চর্বণ করিলে মুখে এক প্রকার লাল খাদ্যদ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায় এবং সেই খাদ্যদ্রব্য গলাধঃকরণ করিলে অন্ন নাড়ী দিয়া একেবারে আমাশয়ে চলিয়া যায়। আমাশয়ে ভুক্ত দ্রব্য উপস্থিত হইলেই এক প্রকার অন্নরস তাহার সহিত সংযুক্ত হয়। আমাশয়ে অন্নরসের সহিত যুক্ত হইয়া ভুক্তদ্রব্য ক্রমাগত ঘুরিতে ঘুরিতে পক্ষের অবস্থা প্রাপ্ত হয়। উদর গহবরে যকৃৎ ও বন্ধের তলের পেশীর নীচে আমাশয় যন্ত্র আছে। পরে ভুক্তদ্রব্য আমাশয়ে হইতে ক্ষুদ্রাক্ষে প্রবেশ করে। যে নাড়ী কুণ্ডলাকৃতি অবস্থায় আমাশয়ের দক্ষিণে

আছে তাহাকে ক্ষুদ্রাঙ্গ বলে এই কুণ্ডলাকৃতি ক্ষুদ্রাঙ্গের পরিমিত কম করিয়া ১৩ হস্ত হইবে। ইহার প্রথম ভাগকে অগ্নির অধিষ্ঠান বা গ্রহণী বলা হয় এবং গ্রহণীর পরের অংশকে পকাশয় বলা হয়। ভুক্তদ্রব্য গ্রহণীতে উপস্থিত হইলে অপর নাড়ীর দ্বারা যকৃৎ হইতে আসিয়া পিত্তরস ভুক্তদ্রব্যের সহিত মিলিত হয়। পিত্তরস দ্বারাই খাদ্য পরিপাক হইয়া থাকে। পিত্তরসকেই অগ্নি কহে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আরো উক্ত হইয়াছে যে, যকৃৎমাত্র ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করে না, শোণিত ও প্রস্তুত করিয়া থাকে। যকৃৎ পেটের দক্ষিণে এবং দক্ষিণ বৃক্কের (মূত্রযন্ত্র) উপরে আছে। ক্রোমযন্ত্র হইতে তাহার রস ক্ষুদ্রাঙ্গে গিয়া পরিপাক কার্যে সাহায্য করে। ইহা প্লীহা ও ক্ষুদ্রাঙ্গের মধ্যে আছে। ভুক্তদ্রব্য অবশেষে এক প্রকার খেতবর্ণের দ্রব পদার্থে পরিণত হয়। তাহার ভিতর সারাংশ ভিন্ন নাড়ীর দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া শিরামার্গে স্রংকোষ্ঠে গিয়া রক্তে পরিণত হয় এবং যে অসার অংশ থাকে তাহা পঙ্কের হায়ে হইয়া মূলাঙ্গে যায়। অবশেষে মলরূপে অপান বায়ুর সাহায্যে নিম্নাঙ্গ দিয়া বাহির হইয়া যায় এবং অসার জলীয়াংশ মূত্ররূপে বাহির হইয়া যায়। স্রষ্টার অপূর্ব সৃষ্টি কৌশলে কিভাবে মানবের শরীরে পরিপাক ক্রিয়া সাধিত হইয়া থাকে তাহা সংক্ষেপে এস্থলে কথিত হইল।

পূর্বেই বলিয়াছি, জীব মাত্রেরই আহারের প্রয়োজন আছে। আহার না করিলে মানবের জীবন ধারণ করা অসম্ভব হইয়া উঠে। ক্রমাগত যদি উপবাস করা যায় তাহা হইলে মানবের অকাল মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। এইরূপ উক্তি আমরা চরক প্রভৃতি গ্রন্থে দেখিতে পাই।

পাচকাগ্নি সর্বদাই প্রজ্জ্বলিত রহিয়াছে এবং সর্বদাই তাহার কার্য সম্পাদনে ব্যস্ত। যদি আহার পাচকাগ্নি না পায়, তাহা হইলে সে শরীরে একটা অনর্থ সংঘটন করিয়া মানবের শরীর নষ্ট করে। উক্ত হইয়াছে;—

“আহারান্ পচতি গিথা দোষানাহার বর্জিতঃ।

দোষকয়েহপি চ ধাতুন ধাতুকয়েহপি চ প্রাণান্ ॥”

অর্থাৎ পাচকাগ্নি আহারকে পরিপাক করে। যদি আহারের অসম্ভাব হয় তাহা হইলে দোষ, দোষ ক্ষয় হইলে ধাতু এবং ধাতুক্স হইলে প্রাণকে অবশেষে বিনাশ করে। ইহা দ্বারা আমরা বুঝিতে পারি যে, মানবের জীবন ধারণ করিতে হইলে আহারের প্রয়োজন।

অল্পই মানবের প্রাণ। দোষ বর্জিত এবং বলবর্দ্ধক অল্প বিধিপূর্বক সেবন করা আমাদের বিশেষ কর্তব্য। অল্প হইতে রস, রক্ত মাংস, মেদঃ স্নিগ্ধ, মজ্জা এবং শুক্র উৎপন্ন হইয়া থাকে। যদি আমরা খাদ্য গ্রহণে অবহেলা করি অথবা যথেষ্ট আহার করি তাহা হইলে আমাদের শরীরে মন্দাগ্নি উপস্থিত হইয়া নানা প্রকার বাধির সৃষ্টি হইতে পারে। হয়ত সেই বাধি কর্তৃক প্রাণ বিনষ্ট হইতে পারে। অতএব আহারের নিয়ম সকল পালন করিয়া উচিত মাত্রায় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সকল দেশে এক প্রকারের খাদ্য বা এক নিয়ম চলিতে পারে না। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে এক প্রকার খাদ্য এবং শীতপ্রধান দেশে অন্যপ্রকার খাদ্য সুতরাং খাদ্যগ্রহণের নিয়মও বিভিন্ন। আমরা এস্থলে আয়ুর্বেদোক্ত ভারতবর্ষের খাদ্যগ্রহণের নিয়ম আলোচনা করিব।

আহার মানবের শরীর ধারণ ও পোষণ করে।

অতএব আহার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। আহার চারি প্রকার যথা চর্বা চোষ, লেছ এবং পেয়। প্রত্যেক মানবের ভিন্ন ভিন্ন রুচি এবং একই আহার্য্য বস্তু সকলে সেবন করিয়া জীর্ণ করিতে পারে না। সেইজন্য স্ব স্ব জীর্ণ করিবার সামর্থ অনুসারে আহার গ্রহণ করা উচিত। কদাচ সামর্থের বেশী পরিমাণ আহার গ্রহণ করা উচিত নহে। একটি প্রবাদ আছে। ‘মানুষ না খেয়ে মরে না,—মরে খেয়ে।’ এ প্রবাদটা খুবই সত্য। খাদ্য ও পানীয়ের দ্বারা উদরের চারি ভাগের তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া এক ভাগ খালি রাখা উচিত। চরক বলেন, ‘অতিমাত্রা পুনঃ সর্বদোষ প্রকোপনমিচ্ছন্তি।’ ইহার তাবার্থ এই যে, অতি ভোজন করিলে সর্ব দোষ প্রকুপিত হয়। অতি ভোজন করিলে শরীর এবং মন উভয়েরই অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। যতক্ষণ পূর্ব আহার জীর্ণ না হয় ততক্ষণ আর খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে। আহার সুজীর্ণ হইয়া ক্ষুধার ভাব হইলেই আহার গ্রহণ করা উচিত। কথিত আছে :

“ক্ষুঃসন্তবতি পক্ষেষু রসদোষ মলেষু চ।

কালে বা যদি অকালে সোহ্মকাল উদাহতঃ।”

অর্থাৎ সময়ে বা অসময়ে হউক রস, দোষ ও মলের পরিপাক হইয়া ক্ষুধার উদ্রেক হইলেই অন্ন-কাল বলিয়া জানিবে। ক্ষুধার সময় আহার গ্রহণ না করিলে অরুচি, অগ্নিমান্দ্য ও বলক্ষয় হইয়া থাকে। ক্ষুধার সময় জলপান করিলে গুল্ম জলোদর প্রভৃতি ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা আছে। সাধারণতঃ পুষ্কিত আহার গ্রহণ করিলে চারি প্রহরের ভিতর জীর্ণ হইয়া থাকে। তবে সাধারণতঃ অন্নগ্রহণ করিবার সময় বেলা এক প্রহর হইতে দুই প্রহরের

ভিতর। ইহার পরে আহার করিলে বলক্ষয় ঘটিয়া থাকে। এই সময়ের পরে যে আহার হইয়া থাকে তাহাকে চলিত কথায় আমরা, ‘অবেলায় আহার’ বলিয়া থাকি।

আহার সম্বন্ধে একটু পবিত্রতা রক্ষা করা উচিত। সে কথা পরে বলিব। রক্তিত অন্ন বা খাদ্যদ্রব্য বাসী করিয়া খাদ্যরূপে গ্রহণ করিতে নাই। তাহাতে নানা প্রকার দোষ ঘটিয়া থাকে। মানবের শত্রু বহু কীট পতঙ্গ সেই খাদ্যদ্রব্য নষ্ট করিয়া দিতে পারে এবং মানব চক্ষুর অন্তরালে সেই খাদ্যদ্রব্যে বহুকীট (জীবাণু) প্রবেশ করিতে পারে। এজন্য বাসী এবং পচা অন্ন সর্বদা পরিত্যাগ করা উচিত।

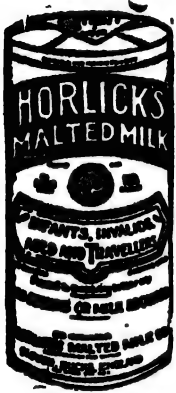
আহার গ্রহণ করিবার সময় মঙ্গল সূচক বস্তু দর্শন করিয়া আহার করা উচিত। কোন উষ্মেগ বা চিন্তা লইয়া এবং কথা বলিতে বলিতে আহার করা উচিত নহে। কারণ অন্ন বা আহার্য্য বস্তু খাস নালীতে চলিয়া গিয়া অনেকের সৃষ্টি করিতে পারে। আহারের সময় যত পবিত্র ভাব আনা যায় ততই স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর। এই জগুই আহারের পূর্বে আমাদের দেশে হস্তপদ ধোত করার বিধি আছে। দুগ্ধ বা মিষ্টান্ন গ্রহণ করিয়া আহার সমাপ্ত করিতে হয়। এইরূপ করিলে কোন বিশেষ দোষ সহজে প্রকুপিত হইতে পারে না। আহারান্তে কিঞ্চিৎ বিশ্রাম করা উচিত। অর্দ্ধ ঘণ্টা বা এক ঘণ্টা বিশ্রামের পর নিজের কার্য্যে মনোনিবেশ করিলে স্বাস্থ্য হানি হইবার সম্ভাবনা কম। রাত্রিকালের আহার কিঞ্চিৎ কম করিয়া গ্রহণ করা উচিত। অবশ্য ক্ষুধা বুঝিয়া নিজ নিজ খাদ্য গ্রহণ করাই বাঞ্ছনীয়। সংক্ষেপে খাদ্য গ্রহণ করার নিয়ম কথিত হইল।

ক্রমশঃ

HORLICK'S MALTED MILK

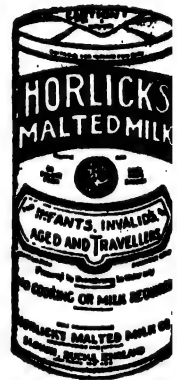
অসুখ সারিবার সুখে

THE PACKAGE



হলিক্স মিল্ক পুষ্টিকর, স্বাস্থ্যকর পরিষ্কার নবনীপূর্ণ
দুগ্ধ থাকে। তাহাতে উৎকৃষ্ট মল্ট বালি ও গমের গুড়া
দিয়া অধিক উপকারি করিয়া সুপথ্য ও সুপাচ্য করা
হয়। ইহা 'ভাইটামিনে' পূর্ণ ও সহজে হজম হয়
বলিয়া। রোগ আরোগ্যের পরে দুর্বল অবস্থায় ও
পরিপাকশক্তি দুর্বল থাকায় কালের উপযোগী খাদ্য।
ম্যালেরিয়া ও আমাশয় ভবেয় সময় ইহা মূল্যবান পথ্য
ও নিদ্রাহীনতায় শুইবার আগে ঈষৎ উষ্ণ ব্যবহারে
যুম আনে।

THE PACKAGE



গরম বা ঠাণ্ডা জলে শীঘ্র জোরে নাড়িলেই মুহূর্ত মধ্যে তৈয়ারী হয়।
যখন ব্যবস্থা দিবেন আসল 'Horlicks' লিখিতে ভুলিবেন না।

দোকানে ও বাজারে সর্বত্র চার সাইজে পাওয়া যায়।

Made in England

HORLICK'S MALTED MILK CO., LTD.,
SLOUGH, BUCKS, ENGLAND.

কালী-জ্বর

প্রভূতি প্রসূতন রোগ অনিত রক্তাক্ততা
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোগোয়েটিক

মস্ত্রশক্তির মত কাজ করে।
বিলম্বী চিমোগোবিন অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক কতৃক
নির্য ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিধা বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ... ২/১
ছোট শিশি ... ১/১

ম্যালেরিয়া

নিরমিত চিকিৎসার আশ্রয় হইতেই হইবে।

ফেব্রি-কিউগো

নিয়মানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রাঙ্কসারে প্রস্তুত
ও ষড়োপযুক্ত বিশুদ্ধ কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ... ১/১
ছোট শিশি ... ১০/১০

টেলিফোন

বড় বাজার

২২৩৫

ব্রহ্মলে বাইও-কেমিক্যাল ল্যাবরেটরি

৩০ নং কলকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

৩০ নং কলকাতা স্ট্রিট,
কলিকাতা

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রিট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘বাইওকেমিক’

কলিকাতা।

অমৃততা জন

মাথাধরা

স্নায়ুর বেদনা

পিঠ ব্যথা

কোটিদেশের ব্যথা



বাত

কাশী

সর্দি

পোড়া

এবং সর্বপ্রকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি অনিলাল এণ্ড কোং ৩৮নং কুলুটোলা স্ট্রিট, কালকাতা।

আজ বাংলা তথা ভারতে দুঃখের অবধি নাই, তাহাতে আবার অন্নভাব। কত লোক অনাহারে, অর্দ্ধাহারে নির্জনে প্রাণ বিসর্জন দিতেছে কে তাহার সন্ধান লয়! স্বেচ্ছায় কত লোক পটা বাসী ও কদম গ্রহণ করিয়া অকালে ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া জরাকে ডাকিয়া আনিতেছে তাহার ইয়ত্তা করা সুকঠিন। এত গেল এক দিকের কথা। অপর দিকে বাজারে আজকাল বিশুদ্ধ জিনিষের একান্তই অভাব হইয়া পড়িয়াছে। স্বাস্থ্যহানির পক্ষে ইহা একটা মস্তকারণ। ব্যবসায়ীরা খাতি দ্রব্য ভেজাল করিয়া চালাইতে চেষ্টা করিয়া সমাজের মহা অহিত সাধন করিতেছে। দুধ, ঘৃত আজকাল খাঁটি পাওয়া যায় না বলিলেও অত্যাুক্তি হয় না। স্বাস্থ্য রক্ষা করা সকল সময় স্বায়ত্ত নহে, পরন্তু অনেক সময় পরায়ত্ত। সেই জগৎ ব্যবসায়ী গণের সাহায্য মানবের স্বাস্থ্য রক্ষায় বিশেষ প্রয়োজন।

আমরা যে কত সময় কত অহিত আহার বিহার করিয়া প্রজ্ঞাপরাধ করিতেছি তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। আহারেও একটা ফ্যাসান আছে। যদি সমাজে কোন এক বিশেষ প্রকারের খাদ্য প্রচলিত হয়, তাহা হইলে লোকে হজম করিতে পারুক বা নাই পারুক, সেই খাদ্যই গ্রহণ করিতে হইবে। যেমন দেখা যায় প্রতাহ মাংস খাওয়া অনেকের

সহ হয় না কিন্তু প্রতাহই মাংসের প্রস্তুত কারী, চপ প্রভৃতি খাইতেই হইবে। অবশ্য আমি মাংস খাওয়ার নিন্দা করি না, নিন্দা করি তাহার, যে খাদ্য গ্রহণ করিলে শরীর নষ্ট হয়। ইংরাজিতে একটা প্রবাদ আছে, men do not think but follow the fashion এ প্রবাদটি দেখিতেছি, আমাদের দেশে বেশ প্রয়োগ করা চলে। আবার দেখা যায় বিরুদ্ধ ভোজন ও ফ্যাসানের টানে হইয়া থাকে। যেমন মৎস্য মাংস ও রাবড়ি, ছাত্র সমাজে যাহার খুব প্রচলন। মাংস মৎস্যাদি ও ক্ষীর কখনও এক সঙ্গে খাইতে নাই। অগ্গায়া কুষ্ঠ প্রভৃতি ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে। বাঁহারী একরূপ বিরুদ্ধ ভোজন করেন, তাঁহাদের অনেকেরই ক্ষুদ্র কুষ্ঠ প্রভৃতি চর্ম রোগ দেখা যায়।

যদি একটু সতর্কতা অবলম্বন করিয়া আহারের এবং আয়ুর্বেদোক্ত স্বাস্থ্য রক্ষার মিয়ম পালন করিলে অকালে জ্বর বা মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়, তাহা হইলে আমরা কেন সে চেষ্টা না করিয়া উদাসীন রহি? বোধ হয়, আহার সম্বন্ধে একটু যত্ন লইলে বাংলায় তথা ভারতে মৃত্যুর হার কমিয়া যায়। এ বিষয়ে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বহু উপদেশ আছে।

প্রসূতি ও শিশু-মঙ্গল

(পূর্বানুবৃত্তি)

লেখক—ডাঃ মেজর হাসান সোহরাওয়ার্দী M. D., F. R. C. S., L. M., Dublin.,

পরিপ্রশ্ন

ঘরে সাধারণ কাজকর্ম করার অভ্যাস থাকিলে গর্ভাবস্থায় তাহা পরিত্যাগ করা উচিত নয়। কিন্তু তজ্জগৎ রামাঘরের ধোঁয়াতে বসিয়া পাক করা উচিত নয়। যতটুকু চলাফেরা করা আবশ্যক এবং যাহাতে শ্রান্তি না হয়, তাহাই করা উচিত। কুয়া হইতে জল কিংবা জলশুদ্ধ কলসী প্রভৃতি ভারী জিনিষ উঠান বা মুসল দিয়া গম ইত্যাদি ঝাড়া এবং বাঁটনা-বাটা প্রভৃতি কার্য গর্ভবতীর পক্ষে অনিষ্টকর। কোন ভারী জিনিষ তুলিলে বা হটাৎ ঝাকি দিলে, কোন উচ্চ স্থান হইতে লাফাইয়া পড়িলে গর্ভপাতের আশঙ্কা থাকে যদিও টেনিস্ খেলা ঘোড়ায় চড়া, নাচা প্রভৃতি আমাদের দেশে মেয়েদের মধ্যে চলন নাই তবুও সতর্কতার জন্য জানিয়া রাখা উচিত যে এ সমস্ত গর্ভাবস্থায় অত্যন্ত হানিকারক।

দন্ত

গর্ভবতীর দাঁত রীতিমত পরিস্কার করাইয়া দেওয়া উচিত। মাঝে মাঝে দাঁত পরীক্ষা করান উচিত। আমাদের দেশের মেয়েরা পান জরদা প্রভৃতি খাইতে খুব অভ্যস্ত। বেশী পান খাওয়া বা মিশি ব্যবহার করার জগ্গ দাঁতে পাথুরী জন্মে ও দাঁতে রোগ হয় মুখে দুর্গন্ধ হয়, দন্তরোগে বীজ উৎপন্ন হয়, দাঁত কন্ কন্ করে, মাড়ী ফুলিয়া যায়, পূঁজ ও রক্ত পড়ে এবং তাহার ফলে অজীর্ণ রোগ জন্মে।

গর্ভাবস্থায় হজম দেৱীতে হয়, তাহার উপর দাঁতের উপসর্গ থাকিলে অবস্থা আরও খারাপ হইয়া থাকে। অতএব দাঁতের কোন দোষ হইলে ডাক্তার ডাকিয়া দেখান উচিত। প্রত্যেকদিন খাওয়ার পর দাঁত পরিস্কার করা আবশ্যক।

প্রসূতির রোগ ও তাহার প্রতিকার

যে দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বেশী সেখানে সুস্থ শরীরে সপ্তাহে দুই দিন ১০ গ্রেণ মাত্রায় কুইনাইন্ খাইলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়। ম্যালেরিয়া রোগ মশা হইতে সংক্রামিত হয়। মশা ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু প্রভৃতি রোগ তো শরীরে বহন করিয়া আনেই, তা ছাড়া অগ্ণ্য অনেক খারাপ রোগের বীজ রক্তের দ্বারা যৌগীর শরীর হইতে সুস্থ লোকের শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেয়। ছারপোকাও মশার স্থায় নানা রোগের বীজ বহন করিয়া আনে। আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া রোগ প্রভৃতির জগ্গ স্বাস্থ্যে যে অবনতি দেখা দিয়াছে, তাহার প্রধান কারণ মশা ও ছারপোকা হুতরাং মশা ও ছারপোকা হইতে শিশুকে বিশেষ ভাবে রক্ষা করিতে হইবে। মশার হাত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জগ্গ মশারী ব্যবহার করা কর্তব্য। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, নশারীর সহিত চওড়া বিছানা না হইলে বাহির হইতে মশা কামড়াইতে পারে। যাহারা এত গরীব যে

মশারী ব্যবহার করিবারও ক্ষমতা নাই তাহা। যেন গায়ে ভাল করিয়া সরিসার তৈল লাগাইয়া শয়ন করে। মশা ছারপোকা তৈলাক্ত শরীরে কামড়ায় না। সাধারণের একটা বিশ্বাস যে গর্ভাবস্থায় কুইনাইন খাইলে গর্ভপাতের আশঙ্কা আছে। সে বিশ্বাস একেবারেই অমূলক। ডাক্তারী মাত্রায় কুইনাইন খাইলে পোয়াতির কোন ক্ষতি হওয়া দূরে থাকুক, জ্বর জ্বালা না হইয়া শরীর ক্রমশঃ সুস্থ হয় কিন্তু অবহেলা করিলে ম্যালেরিয়ায় প্রাণনাশও হইতে পারে। তবে কুইনাইন বা কোষ্ঠ সাফ করিবার জন্য ঔষধ যেন পরিমিতমত সেবন করান হয়। অধিক মাত্রায় জোলাপ দিলে গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যে কোন ঔষধই পোয়াতীর ব্যবহার করিবার দয়কার হইবে, সব সময়ে ডাক্তারের পরামর্শ লইয়া করা উচিত। পোয়াতীকে বিজ্ঞাপন দেখিয়া পেটেন্টে ঔষধ দেওয়া উচিত নয়। অনেকেই ডাক্তারের কী বঁচাইবার জন্য এইরূপ করিয়া থাকে। কিন্তু পেটেন্টে ঔষধ যে সকল সময়ে সমানভাবে সকলের ধাত্রে সহ্য হইবে, তাহার কোন মানে নাই। নিশ্চয় ইচ্ছায় কখনও কোন ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নয়। খালি পেটে ঔষধ কখনও দেওয়া উচিত নয়। গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোকদের সাধারণ কতকগুলি অন্থ হইবার সম্ভাবনা থাকে, এমন কি প্রায় প্রত্যেক স্ত্রীলোকের হইয়া থাকে। এইসকল রোগের স্ত্রপাত বৃদ্ধিতে পারা মাত্রই প্রতিকার অত্যন্ত আবশ্যিক। প্রথম হইতে সাবধান থাকিলে পোয়াতি বিশেষ কষ্ট পায় না। অধিকাংশ স্থলে সাধারণভাবে যে সমস্ত রোগ হইতে পারে, তাহা অতি সহজে দূর করিবার উপায় নিম্নে লিখিত হইল।

স্বাস্থ্যবিক বেদনা

স্বাস্থ্যবিক বেদনা, হাতে পায়ে ঝিম ঝিম করা, হাতে খিল ধরা, এসব রোগ সচরাচর হইয়া থাকে। পেটের স্নায়ুর উপর ছেলের চাপ পড়ায় এই সব ব্যথার সৃষ্টি হয়। অনেক সময় পায়ে পেটে, উরুতে যাতনা ও ভার রোধ হয় এবং চলা ফেরা করিতে কষ্ট হয়। এসব ক্ষেত্রে একখানা চওড়া কাপড়ে পেট ঠেস দিয়া চিৎ হইয়া অল্পক্ষণ শুইয়া থাকিলে সারিয়া যায়। দূষিত পদার্থ শরীরে জমিলেও এই সব লক্ষণ হয়। এতএব যদি সহজ উপায়ে আরাম না হয়, তাহা হইলে একজন ভাল ডাক্তারের ব্যবস্থা করা উচিত।

পা ফোলা

অনেক পোয়াতীর পা ফোলে ও পায়ে কাল মোটা শিরা পাকান পাকান হইয়া উঠে। এই জন্য খুব অশান্তি হয় এবং পোয়াতী যাতনা অনুভব করে। ঐ রকম যাতনা হইলে খুব আলগা করিয়া পায়ের উপর ভেলপো ক্রেপের ইল্যাস্টিক ব্যান্ডেজ (Velpo-crepe elastic Bandage) জড়াইলে যাতনার উপশম হয়। আঙ্গুলের দিক হইতে জড়াইতে আরম্ভ করিয়া উপরের দিকে হাঁটু পর্যন্ত যাইতে হয়। এইরূপ করিলে বেশ আরাম অনুভব হয় এবং শিরাগুলিতে চাপ পাওয়ায় রক্ত চলাচলের সুবিধা হইয়া ফোলা কমিয়া যায়। সকালে উঠিবার পর যদি পোয়াতীর মুখ ফোলে এবং তাহার সঙ্গে পাও ফোলে, তাহা হইলে অনতিবিলম্বে ডাক্তার ডাকিয়া বুক ও প্রস্তান পরীক্ষা করান অবশ্য কর্তব্য। অবহেলা করিলে বিশেষ অনিষ্টের সম্ভাবনা।

গর্ভপাতের আশঙ্কা

গর্ভবতী হইবার পূর্বে যে সময়ে সাধারণতঃ ঋতু দেখা দিত গর্ভাবস্থায়ও মাসের সেই তারিখে সাবধানে ও শাস্তভাবে থাকা উচিত। সাধারণতঃ এই সময় পোয়াতীদের গর্ভ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। কেহ কেহ এই সময়ে তলপেটে ব্যথা অনুভব করে এবং লাল স্রাব দেখা দিয়া কাহারও কাহারও গর্ভপাতের উপক্রম হয়। কিন্তু অনেক সময় জরায়ুর মধ্যস্থিত 'ফুল' স্থানচ্যুত হইয়া রক্তস্রাব হয়। ইহা আকস্মিক গর্ভপাতের লক্ষণ। এইরূপ লক্ষণ দেখা দিলে পোয়াতীকে শোয়াইয়া রাখিয়া ডাক্তারের ব্যবস্থা লওয়া উচিত। এ অবস্থায় তাহাকে কখনও বিছানা হইতে উঠিতে দেওয়া উচিত নয়। দুধ সাগু প্রভৃতি লঘু পথ্য খাওয়াইয়া রাখা উচিত। এ কথা উল্লেখ করা প্রয়োজনীয় যে, পূর্বে হইতে এ সমস্ত বিষয় জানা থাকিলে যদি কখনও কোন বিপদের সূত্রপাত হয়, তাহা হইলে তাহার বাহাতে রীতিমত সতর্ক থাকিতে পারে, সেই উদ্দেশ্যেই এই সমস্ত রোগাদির কথা উল্লেখিত হইল। কিন্তু এই সব পড়িয়া শুনিয়া কোন গর্ভবতী বা তাহার অভিভাবকগণ যেন ভয় না পায়। যেখানে রোগের কোন লক্ষণ নাই সেখানে অনর্থক কোন ভয় পাইয়া নিজেদের ব্যস্ত করিবার প্রয়োজন নাই। প্রসূতির অল্প অস্থখ এবং অধিকাংশ কষ্ট খুব সহজে আরোগ্য লাভ করে। প্রথম হইতেই তাহার পথ্যাপথ্যের ভাল ব্যবস্থা করিলে, বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখিলে এবং হিম না লাগাইলে পোয়াতীর অস্থখ পড়ে না। এ সকল বিষয়ে পোয়াতীর নিজেরও কিছু জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। গর্ভাবস্থায় একটু ও স্বাভাবিক নিয়মানুসারে চলিলে কোন অমঙ্গল

আসিতে পারে না এবং পরিণামে প্রসূতি ও নবজাত শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

প্রাতঃকালে গা বমি করা

সাধারণতঃ দেখা যায়, প্রায় প্রত্যেক পোয়াতীর মুখে জল ওঠে, গা কেমন কেমন করিতে থাকে।

প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিবারাত্রিই বমি করিবার প্রবল ইচ্ছা বা অনেক সময়ে বমি হওয়া অনেকেরই দেখা যায়।

এই সকল লক্ষণ সাধারণতঃ গর্ভের প্রথম ৪ চার মাসের মধ্যে দেখা যায়। এমন কি এই সকল লক্ষণ দেখিয়াই মা বা অগ্ন্যাগ্ন অভিভাবকেরা গর্ভের সূচনা বুঝিতে পারে। এই অস্থস্থতা জানিতে পারিবার পর যত শীঘ্র সম্ভব প্রতিকারের ব্যবস্থা করা উচিত। এ রোগ প্রতিকারের মোটামুটি উপায়, সকাল বেলায় বিছানা হইতে উঠিবার আগেই পোয়াতীকে ২৪ খানা বিস্কুট বা শুকনা টোস্ট (পাঁউরুটি সেকা—Toast) ও ৫ খাইতে দেওয়া উচিত। পাড়াগায়ে মুড়ি ও একটু গরম দুধ দিলেই হয়। দৈনিক দুইবার বাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে তাহার ব্যবস্থা করা দরকার। বাল্লির জলও যথেষ্ট পরিমাণে খাইতে দিতে হয়। এইরূপ ব্যবস্থায় গা বমি বমি করা সারিয়া যায়। কখন কখন এই রোগ এত প্রবল হয় যে, পোয়াতীর পেটে এক বিন্দু জলও থাকে না, সাংঘাতিক রকমে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। এইরূপ হইলে ডাক্তার ডাকিয়া চিকিৎসা করান উচিত।

মাথাব্যস্ততা

কোষ্ঠ পরিষ্কার ও রীতিমত প্রস্রাব হইলে সাধারণ মাথাধরা সারিয়া যায়। এ ব্যবস্থায় উপকার না হইলে ডাক্তার ডাকিয়া ব্যবস্থা করা

উচিত। যে সকল পোয়াতীর মাথা ধরে তাহাদের প্রসব না হওয়া পর্য্যন্ত প্রস্রাব বাহ্যের দিকে লক্ষ্য রাখা উচিত।

অঙ্গীর্ণ

পেট ফাঁপা, বদহজম হওয়া ও বুক জ্বালা করা প্রভৃতি রোগে অনেকেই কষ্ট পায়। ইহাদের জন্ম লঘুপাক দ্রব্য ও সময়মত আহারের ব্যবস্থা করিয়া রাখা উচিত। সকালে বিকালে একটু চলা ফেরা করিলে এবং খাওয়ার ঘণ্টাখানেক পূর্বে এক ছটাক চিরেতার জলে একটু খাইবার সোডা (Soda bicarb) মিশাইয়া খাইলে উপকার হয়।

শ্বেত-স্রাব

গর্ভাবস্থায় অনেকেই সাদা সাদা স্রাব খুব বিরক্তি কর হইয়া উঠে। এরূপ স্রাব সাধারণতঃ কোন অসুখের লক্ষণ নয়। স্রাব গায়ে লাগিয়া চুলকানি হয়। গরম জল ও সাবান বা দুই সের

গরম জলে দুই সের গুঁড়া মোড়া মিশাইয়া বেশ করিয়া ধুইয়া পুঁছিয়া ট্যালক (Talc) ও ইউথাইমল (Euthymol) নামে গুঁড়া ঔষধ লাগাইলে উপকার হয়। ট্যালক ও ইউথাইমলের গুঁড়া না পাইলে পূর্নিকথিত ডাষ্টিং পাউডার (Dusting Powder) ব্যবহার করা যাইতে পারে।

অতিরিক্ত স্রাব

এই স্রাব যদি খুব বেশী হয়, তাহা হইলে এই স্রাব লাগার জন্ম দুই দিকের উরু খুব লাল হইয়া উঠে এবং জ্বালা করে। তখন সাবান ও গরম জল দিয়া ধুইয়া তোয়ালে বা গামছা দিয়া কাইয়া রেজিনল মলম বা হেজেলীন ক্রীম বা বোরোক্যাক্স (Borofax) লা ইলে লাল লাগিয়া স্থানের চামড়া হাজিয়া যায় না। একটা বড় গামলায় বা টবে কোমর পর্য্যন্ত গরম জলে ডুবাইয়া বসিলেও উপকার হয়। (ক্রমণঃ)

মনে রাখিবেন—

বাক্সলায় ছেলে প্রসব করিতে গিয়া
প্রতি ৪০টী প্রসূতির মধ্যে একটী মারা যায়—
বিলাতে কিন্তু প্রসব করিতে গিয়া
২০০টীর মধ্যে ১টীর মৃত্যু হয়।
একটু চেষ্টা করিলেই এই ভীষন মৃত্যু কমান যায়।

জ্ঞানেন্দ্রিয়

ডাঃ শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু M,B, D, Sc,

হিন্দুশাস্ত্রকারগণ মনুষ্ণের পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের উল্লেখ করিয়াছেন। চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক — এই পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয়, এবং বাক, পাণি, পাদ, উপস্থ ও পায় এই পাঁচটি কর্মেন্দ্রিয়,। মন সমস্ত ইন্দ্রিয়ের অধিপতি। ইন্দ্রিয়গণকে শরীরের দ্বার-স্বরূপ বলা হয়, অর্থাৎ বহির্জগতের সমস্ত ব্যাপারের সংবাদ পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের মনে আসিয়া প্রবেশ করে এবং মন পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা বহির্জগতে নিজ প্রভাব বিস্তার করে। এই-সকল কথা আমরা বাল্যকাল হইতে শুনিয়া এতই অভ্যস্ত যে বিনা বিচারে সত্য বলিয়া মানিয়া লই। সাধারণ লোকে সকলই বলিবে পাঁচটি মাত্রই কর্মেন্দ্রিয় ও পাঁচটি মাত্রই জ্ঞানেন্দ্রিয় আছে। পাঁচটির অধিক সংখ্যা কেন গণনা করা হয় না তাহা সাধারণতঃ কেহই ভাবিয়া দেখেন না। বৈজ্ঞানিক কিন্তু বিনা বিচারে কিছুই মানিতে প্রস্তুত নহেন। সমস্ত প্রাচীন মহর্ষিরা একবাক্যে কোন কথা বলিলেও তাহা যুক্তি ও পরীক্ষার উপর প্রতিষ্ঠিত না হইলে বিজ্ঞান স্বীকার করিবেন না। ইহা বিজ্ঞানের বিশেষত্ব। শাস্ত্রকারদের ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা গণনা ও ইন্দ্রিয়ের বিভাগ কতদূর বিজ্ঞানসম্মত তাহা দেখা যাক। আধুনিক মনোবিদ্যা মনুষ্ণের ইন্দ্রিয়াদি লইয়া গবেষণা করে, কাজেই এখনকার মনোবিদগণ এই বিষয়ে কি বলেন তাহা প্রশ্নাধীনযোগ্য। চক্ষু, কর্ণ

জিহ্বা ইত্যাদিকে আধুনিক বিজ্ঞানে ইন্দ্রিয়স্থান (sense organs) বলা হয়। ইন্দ্রিয়স্থান বিশেষ উদ্দীপক (tsinulus) দ্বারা উত্তেজিত (excited) হইলে বিশেষ বিশেষ সংবেদন (sensation) উৎপন্ন হয়; এই সকল সংবেদন হইতেই বহির্জগতের প্রত্যক্ষ (perception) জ্ঞান জন্মে। উদাহরণ যথা: চক্ষুতে বহির্জগত হইতে আলোকরশ্মি আসিয়া উদ্দীপকের কাজ করিল, ফলে চক্ষু-গোলকের অন্তঃস্থিত স্নায়ু (optic nerve) উত্তেজিত হইল; এই উত্তেজনা মস্তিষ্কে পৌঁছিয়া 'আলোকের সংবেদন' উৎপন্ন করিল। এই সংবেদন হইতে 'বাহিরে আলোক রহিয়াছে' এই প্রত্যক্ষ জ্ঞান জন্মিল। মনে রাখিতে হইবে, বাহিরের 'আলোক' ও 'আলোকের সংবেদন' এক বস্তু নহে। 'আলোক জড়বস্তু মাত্র। পদার্থবিৎ (physicist) তাহাঙ্গ গুণাগুণ বিচার করেন। অপর পক্ষে 'আলোকের সংবেদন' সাধারণ জড়পদার্থের কোন গুণ নাই- তাহা মানসিক অনুভূতি মাত্র। মনোবিদের (psychologist) ইহা গবেষণার বিষয়। সেইরূপ পদার্থবিদের কাছে 'শব্দ' বিশেষ প্রকারের কম্পন মাত্র; মনোবিদের কাছে তাহা একটি বিশিষ্ট অনুভূতি। যে অক্ষ বা বধির, সে 'আলোক' বা 'শব্দের' অস্তিত্ব বিশেষ পরীক্ষার দ্বারা অণু ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে বুঝিতে পারে; কিন্তু 'আলোক'

বা ‘শব্দের সংবেদন’ বুঝিবার তাহার কোনই উপায় নাই। আমরা অনেক সময় এই দুই বিভিন্ন অর্থে ‘আলোক’ কথাটা ব্যবহার করি; কখন ‘আলোক’ কথায় ‘পদার্থবিদের ‘আলোক,’ কখনও বা ‘মনোবিদের আলোক’ বুঝি। এই পার্থক্য সর্বদা স্মরণ রাখা কর্তব্য, নচেৎ মানসিক ব্যাপারের আলোচনায় বিশেষ গোলমালে পড়িবার সম্ভাবনা। পদার্থবিদের কাছে ‘অন্ধকার’ বা ‘শৈত্য’র অস্তিত্ব নাই—এই দুইটি ‘আলোক’ ও ‘তাপের’ অভাব মাত্র; কিন্তু মনোবিদের কাছে ‘অন্ধকার’ ও ‘শৈত্য’ উভয়ই বাস্তব পদার্থ, তাহাদের বিশেষ অনুভূতি আছে। পদার্থবিদের ‘তাপমান’ যন্ত্রে কোন বস্তুর তাপ মাপা যাইতে পারে ও তাহা বাড়িতেছে কি কমিতেছে তাহাও বলা যায়। একটি গ্লাসে গরম জল রাখিয়া তাহাতে হাত ডুবাইলে ‘গরম’ লাগিবে, কিন্তু তদপেক্ষা গরম জলে পূর্বের হাত ডুবাইবার পর ঐ জলে ডুবাইলে তাহা ‘ঠাণ্ডা’ লাগিবে। একই জল অবস্থা-বিশেষে ‘ঠাণ্ডা’ বা ‘গরম’ লাগিতে পারে,— যদিও ‘তাপমান’ যন্ত্র বলিবে ‘তাপ’ একই রহিয়াছে। এরূপ ক্ষেত্রে পদার্থবিৎ হয় ত বলিলেন “তোমার প্রত্যক্ষ ভুল।” মনোবিদের মত অনুভূতির ব্যাপারে পদার্থবিদের মত অনধিকার চর্চা। ‘গরম’ বা ‘শৈত্য’ অনুভূতিতে কোন ভুল নাই। যখনই এই অনুভূতির বাহিরের বস্তুর ‘তাপ’ নির্ণয় করিতে যাই তখনই ভুলের সম্ভাবনা, অর্থাৎ যখন মনোব্রাজ্যের ব্যাপারকে সাহায্যে বাহিরের ব্যাপারের মাপকাটি করি অর্থাৎ পদার্থবিদের রাজ্যে অনধিকার প্রবেশ করি তখনই ভুলের সম্ভাবনা দেখা যায়। হিন্দুশাস্ত্রকারগণ সর্বদা এইরূপ ভুল পরিহার করিবার চেষ্টা করিয়াছেন।

তাহাদের বক্তব্য বুঝিতে হইলে আমাদের ও এই ভুল এড়াইয়া চলিতে হইবে।

প্রথমতঃ আধুনিক মনোবিজ্ঞান দিক্ হইতে বিভিন্ন ‘সংবেদন’ (sensation) গুলির বিচার করা যাক্। চক্ষুর সাহায্যে আমাদের আলোকের সংবেদন জন্মে ও কর্ণের সাহায্যে শব্দের সংবেদন হয়। এই দুই সংবেদনের মধ্যে কোনই সাদৃশ্য নাই। তাহার বিভিন্ন বর্ণের। চক্ষুর দ্বারা শব্দ শোনা অসম্ভব। সাধারণতঃ এক ‘ইন্দ্রিয়ের’ কাজ অপর ইন্দ্রিয় করিতে পারে না। এইজন্য আলোক ও শব্দকে পৃথক্ সংবেদন বলিয়া ধরা হয় এবং চক্ষু ও কর্ণকে দুইটি পৃথক্ ইন্দ্রিয়স্থান বলা হয়। চক্ষুর দ্বারা যে সকল ‘সংবেদনের’ অনুভূতি হয়, তাহাদের মধ্যে তারতম্য আছে। লাল আলো ও সবুজ আলো এক নহে। বিভিন্ন রং এর প্রভেদ চক্ষুর সাহায্যে ধরা পড়ে। এই প্রভেদ সত্ত্বেও চক্ষুগ্রাহ্য সমস্ত সংবেদনের মধ্যে একটা জাতিগত ঐক্য আছে। লাল ও সবুজ আলোর যে পার্থক্য, শব্দ ও আলোর মধ্যে পার্থক্য তদপেক্ষা অনেক গুরুতর। বিভিন্ন রং-এর আলোক একই বর্ণের, কিন্তু আলোক ও শব্দ বিভিন্ন বর্ণের একই ইন্দ্রিয়স্থান হইতে এক বর্ণের বিভিন্ন সংবেদন সত্ত্বেও ‘ইন্দ্রিয়ের’ সংখ্যা বৃদ্ধি হইবে।।।

পাশ্চাত্য মনোবিদগণ চক্ষু-কর্ণাদি পাঁচটি ইন্দ্রিয়স্থান (sense organ) ব্যতীত আরও কতকগুলি ইন্দ্রিয়স্থানের অস্তিত্ব স্বীকার করেন। প্রত্যেক ইন্দ্রিয়স্থানের এক একটি বিভিন্ন সংবেদন আছে। দর্শন শ্রাবণ, স্পর্শন রাসন ও গ্রাণজ সংবেদনের সহিত সকলেই অল্পবিস্তর পরিচিত আছেন। ইহাদের মধ্যে স্পর্শন সংবেদন সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা

আবশ্যক। অনেক ভগিন্দ্রিয়কে একটি ইন্দ্রিয় বলিতে প্রস্তুত নহেন। স্বকের সাহায্যে আমরা যে সকল সংবেদন জানিতে পারি, তাহাদের এক বর্গের বলা চলে কি না সে বিষয়ে সন্দেহ আছে। গাত্র স্পর্শ করিলে যে 'ছোঁয়া' বা 'প্রৈষ-বেদন' (pressure sensation) জন্মে, তাহার সহিত উষ্ণ দ্রব্য স্পর্শে যে 'উষ্ণ দ্রব্য স্পর্শে' বা 'উষ্ণ-বেদন' হয় (temperature sensation)—এ দুইকে এক জাতীয় বলা শক্ত। তরুণ 'শৈত্য' ও 'উষ্ণা' বিভিন্ন জাতীয় মনে হওয়া সম্ভব। কিন্তু মনঃ-সংযোগের সহিত অন্তর্দর্শনের দ্বারা (introspection) এই সকলের সংবেদনের স্বরূপ নির্ণয়ের চেষ্টা করিলে দেখা যাইবে যে, প্রৈষ-বোধের সহিত উষ্ণার যে পার্থক্য, প্রৈষ-বোধের সহিত শব্দের পার্থক্য তদপেক্ষা অনেক অধিক। শৈত্য ও উষ্ণাকে ও এক বর্গে ফেলা নিতান্ত অশ্রুয় হয় না। ব্যবহারিক জীবনেও ভগিন্দ্রিয়জাত সকল সংবেদনকেই আমরা একই বর্গে ফেলি ও অনেক সময় একসঙ্গেই তাহাদের অনুভব করি। কোন জিনিষ ছুঁইলে তাহার স্পর্শবোধের মধ্যেই তাহার উষ্ণতা ইত্যাদি অনুভূত হয়। ছুঁট ফুটাইলে যে 'ব্যথা' হয় (sensation of pain), তাহা ও এই বর্গের। স্বকের সহিত চারি প্রকারের সংবেদন জড়িত রহিয়াছে; যথা—প্রৈষ, উষ্ণা, শৈত্য ও ব্যথা। স্বকের মধ্যেই ইহাদের ভিন্ন ভিন্ন বোধ-যন্ত্র পাওয়া যায়। এই সকল ইন্দ্রিয়স্থান অতি ক্ষুদ্র ও স্বক-মধ্যেই অবস্থিত। কেবল অনুবীক্ষণযন্ত্রের সাহায্য তাহাদের দেখা যায়। চুলকামি, হুড়হুড়ি, ইত্যাদি নানা-প্রকার বোধ উপরিউক্ত বিভিন্ন সংবেদনের সংমিশ্রণে উৎপন্ন হয়। তাহাদের পৃথক ইন্দ্রিয়স্থান নাই।

স্বক-সংক্রান্ত সমস্ত সংবেদনকে এক বর্গের মানিয়া লইয়া এ পর্য্যন্ত পাঁচ প্রকারের সংবেদন পাওয়া গেল। এখন আরও কতকগুলি সংবেদনের কথা বলিব, তাহাদের অস্তিত্ব সাধারণে অবগত নহেন। কাহারও হাতে সন্দেশ দিয়া যদি তাহাকে বলা যায়, 'চোখ বন্ধ করিয়া তুমি ইহা মুখে দাও', তবে সে বিনা আয়াসেই ইহা পারিবে। চোখে না দেখিয়াও কি উপায়ে হাত ঠিক মুখে পৌঁছায় তাহা ভাবিয়া দেখিবার যোগ্য। হাত বাড়াইয়া কোন জিনিষ ছুঁইয়া পরে চোখ বুজিয়া আবার তাহা সহজেই ছোঁয়া যায়। কতখানি হাত বাড়াইতে হইবে, কোন দিকে বাড়াইতে হইবে, ইহা আমরা একপ্রকার বিশেষ অনুভূতির দ্বারা স্থির করি। অবশ্য হাত বাড়াইবার একটা চাক্ষুষ প্রতিরূপও (image) মনে ভাসিয়া ওঠে। কিন্তু এই প্রতিরূপ মানস প্রতিরূপ এলিয়া, দ্রব্যটি কোথায় আছে তাহা প্রকাশ করিতে পারে না। হস্তের অনুভূতির দ্বারাই আমরা বুঝিতে পারি—উপযুক্ত পরিমাণ হাত বাড়ানো হইতেছে কিনা। পরীক্ষা করিলে পাঠক দেখিবেন, এই অনুভূতি হাতের বাহিরের স্বকের অনুভূতি নহে; হাতের ভিতরকার পেশী, কজ্জি, কনুই ও স্কন্ধের সন্ধিস্থল হইতে এই অনুভূতি আসিতেছে। ইহা একপ্রকার বিশেষ সংবেদন। চক্ষু বন্ধ থাকিলে স্নায়ু, পেশী ও সন্ধিস্থল-জাত সংবেদন হইতে আমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের অবস্থান অনুভব করি। হাত উঁচু বা নীচু হইয়া আছে, পা বাঁকিয়া আছে বা সোজাভাবে আছে, সমস্তই এই প্রকারের সংবেদন হইতে বুঝিতে পারা যায়। কোন জিনিষ ঠেলিলে বা টানিলে হাত-পা টিপিলে এই-সকল সংবেদন বিশেষভাবে অনুভূত হয়। কোন কোন

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতায় এ যাবৎ লৌহ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা বাইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অজীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সঘর রোগীর দেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সত্ত রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থাভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া বাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অন্যান্য জটিল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সত্ত রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। ইংল-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করাইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অন্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সঘর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড। রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দুর্বলতা, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, খাড়াভাবে জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বাত্মক অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ নরম্যাল সিরাম।

রক্তহীনতার সহিত অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বর্তমান থাকিলে, বিশেষতঃ যক্ষ্মা প্রভৃতি কয় প্রবণ থাকুণ্ডে ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফসফো লেসিথিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ড্রিয়ের শিথিলতা হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক, নক্সতমিকা, এমোব ক্লোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোমোবিন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া পীড়া যত্ন সংক্রান্ত জ্বর ও তৎজনিত রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ

হাইপোফসফাইট্‌স্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোফস্	ট্রীকমিন হাইপোফস্
ক্যালসিয়াম ,,	পটাসিয়াম ,,
আয়রন ,,	ম্যাঙ্গানিজ ,,

ইপানি, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি, যক্ষ্মা এবং যাবতীয় ফুসফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা বর্তমান থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তহীন ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অধিতীয়। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করিতে ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় ঐ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-সুশ্রী প্যারিলা হিমোজেন উইথ

গোন্ট (সুশ্রী) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্মারশাপ্যারিলা ।

উপদংশ (সিফিলিস) স্মায়ুর বিকার, রক্তদুষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একষ্ট্রাক্ট ।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতিনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একষ্ট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য্য মর্হৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, ঐ লিভার একষ্ট্রাক্ট সিরাপ হিমোজিনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূণ্যতায়ই আশ্চর্য্য ফলদায়ক ।

হিমো-মন্ট্‌ ।

(হিমোজেন্‌ উইথ মন্ট একষ্ট্রাক্ট)

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মন্ট একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি হৃৎস্বাদু, সুপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য্য ফলদান করে ।

ম্যারো-হিমোজেন্‌ ।

(হিমোজেন উইথ্‌ বোন ম্যারো স্প্রীন একষ্ট্রাক্ট মন্ট ইত্যাদি)

রক্তশূণ্যতার মজ্জা (Bone marrow) ও স্প্রীলন একষ্ট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যশ্চর্য্য উপকারী ।

THE
BENGAL
IMMUNITY
Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera. Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to-
date apparatus.

টেলিগ্রাম; "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯ ।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাপ (Serum). ভ্যাক্সিন্‌ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অত্র বিবরণের অত্র নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৩৩নং বার্মতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

রোগে পেশীয় (muscular) স্নায়ু (tendinous) ও সন্ধি-গত (articular) সংবেদনের বৈলক্ষণ্য ঘটে। তখন রোগীকে চোখ বন্ধ করিয়া সন্দেশ খাইতে দিলে সে তাহা ঠিক মুখে দিতে পারে না। চোখ বন্ধ অবস্থায় তাহার হাত পা নাড়িয়া দিলে তাহাদের সংস্থান ও সে বুঝিতে পারে না।

কাহাকেও যদি পিঁড়ির উপর বসাইয়া শূণ্যে ঝুলাইয়া দেওয়া হয়, পরে তাহাকে চোখ বন্ধ করিয়া ঘুরাইয়া দিলে সে বলিতে পারে কোন দিকে ঘুরিতেছে। এক্ষণ অবস্থায় তাহার শরীরের কোন অঙ্গই নড়িতেছে না, অথচ সে যে ঘুরিতেছে তাহা বুঝিতে পারে। একপ্রকার বিশেষ সংবেদনের উপর এই জ্ঞান নির্ভর করে। এই সংবেদনের ইন্দ্রিয়স্থান কর্ণের মধ্যে অবস্থিত। ইহাকে (ampullar sensation) বা দিক্বেদন বলা হয়। কর্ণের মধ্যে আরও একটি যন্ত্র আছে, তাহার নাম vestibule তাহা হইতে যে সংবেদন উৎপন্ন হয়, তাহার দ্বারা বুঝিতে পারি, আমাদের মাথা উপরে আছে কি নীচে আছে, গাড়ীতে চড়িয়া আমরা সামনে যাইতেছি কি পিছনে যাইতেছি। ইহাকে 'কায়স্থিতি-বেদন' বলা যাইতে পারে। কারণ ইহার দ্বারা সমস্ত শরীরের অবস্থান বোঝা যায়। কোন-কোন মুখ-বধিরের vestibule বিকল থাকে। তাহার

জলে ডুব দিলে বুঝিতে পারে না, কোন দিক উপর, কোন দিক নিচু, এইজন্ত সহজেই ডুবিয়া যায়। এই যন্ত্রের সামান্যমাত্রও দোষ থাকিলে বিমানপোত (aeroplane) চালনা অসম্ভব। কারণ কুয়াশার বা অন্ধকারে চালক বুঝিতে পারে না, উপরে উঠিতেছে কি নীচে নামিতেছে, এরোপ্লেন উল্টাইয়া চলিতেছে কি সোজা চলিতেছে, তাহার মাথা নীচের দিকে আছে কি সোজা আছে।

দার্শন, শ্রাবণ ইত্যাদি পাঁচ প্রকার সংবেদন বাতীত যে-সকল সংবেদনের কথা বলা হইল, তাহাদের একটা সাধারণ বিশেষ এই যে, তাহারা বিভিন্ন প্রকার গতির বোধ নির্দেশ করে। এইজন্ত এই সমস্ত সংবেদনের সাধারণ নাম দেওয়া হয় কোণাস্থা (kinaesthesia)। ইহা ছাড়া শরীরাত্ম-স্তরস্থ পাকায় অস্ত্র ও অগ্ন্যস্ত্রাদি হইতেও এক প্রকার সংবেদন পাওয়া যায় যাহার কোন নির্দিষ্ট রূপ নাই। অতিমাত্রায় এই সংবেদন হইলে পেট কামড়ানি ইত্যাদি বোঝা যায়। এই-সকল সংবেদনের উপর শারীরিক স্বচ্ছন্দ নির্ভর করে। দুখা তৃষ্ণা ইত্যাদি সংবেদন মিশ্র সংবেদন। এইজন্ত তাহাদের পৃথক্ আলোচনা অনাবশ্যক। (প্রবাসী)

ক্রমশঃ।

অশ্বগন্ধা

[বৈষ্ণবজ্ঞান কবিরাজ শ্রীযুক্ত ইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী L. A. M. S. কলিকাতা আয়ুর্বেদকলেজ ও হাসপাতালের ভূতপূর্ব অধ্যাপক ও চিকিৎসক বর্তমানে পুরুলিয়া মিউনিসিপ্যালিটির আয়ুর্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয়ের চিকিৎসক]

ইতি পূর্বে “স্বাস্থ্য” দেশীয় গাছ গাছড়া সম্বন্ধে আমি কিছু কিছু আলোচনা করিয়া ছিলাম। “স্বাস্থ্যের” মাননীয় সম্পাদক মহাশয় আমাকে দেশীয় গাছ গাছড়ার গুণাগুণ ধারা বাহির ভাবে “স্বাস্থ্য” প্রকাশ করিবার জন্ত অনুরোধ করিয়াছিলেন। “স্বাস্থ্যের” কয়েক জন সহৃদয় পাঠক ও আমাকে এই বিষয় লিখিবার জন্ত অনুরোধ পত্র দিয়াছেন। নানা কারণে ইহাদের অনুরোধ রক্ষা করিয়া উঠিতে পারি নাই। এখন হইতে ইচ্ছা আছে এই বিষয় নিয়মিত আলোচনা করিব।

আজ যে বিষয়টি সম্বন্ধে লিখিলাম ইহা দেশীয় গাছড়ার মধ্যে একটি মূল্যবান ভেষজ। ইহার দ্বারা যে কত উৎকট ব্যাধি নিরাময় হইতে পারে তাহার ইয়ত্তা নাই। আমি যে কয়টি রোগে এই গাছড়াটি ব্যবহার করিয়া অতীব সুফল পাইয়াছি তাহাই কেবল মাত্র লিপিবদ্ধ করিলাম। এই গাছড়াটির নাম “অশ্বগন্ধা”। ইহা বাঙ্গলার বহু স্থানেই জন্মে, ইহাকে হিন্দীতে অসগন্ধা বলে। ইহার বৈজ্ঞানিক ল্যাটিন নাম *Withania Somnifera* এর সংস্কৃত নাম অশ্বগন্ধা।

ইহা বলকারক, রসায়ন ও শুক্রবৃদ্ধি কারক উৎকট ভেষজ। বাস্তবিক বলিতে কি ইহার মত

বলকারক, রসায়ন ও শুক্র বৃদ্ধি কারক মহৌষধ খুবই কম আছে বলিলে অতুক্তি হইবে না।

আয়ুর্বেদশাস্ত্রগণ ‘রসায়নের’ সংজ্ঞা নির্দেশ করিয়াছেন—

“যজ্জরা ব্যাধিবিধ্বংসি ভেষজং তত্রমায়নম্।”

অর্থাৎ যে সমস্ত ঔষধ ব্যবহারে স্ত্রস্রাবাক্তির জরা ও যাবতীয় রোগের আক্রমণ আশঙ্কা দূরীভূত হয় তাহাকে রসায়ন বলে। রসায়ণ ঔষধ সেবনে আয়ুঃ, স্মৃতিশক্তি, মেধা, কান্তি, বল, স্বর প্রভৃতি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে এবং সহসা কোনরূপ রোগ আক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।

অশ্বগন্ধা এইরূপ একটি রসায়ন ঔষধি। এই কারণে অশ্বগন্ধাকে মহৌষধ বলিয়া নির্দেশ করিলাম।

শাস্ত্রকার বলিয়া গিয়াছেন -

“তদেব যুক্তঃ ভৈষজ্য ; যদা রোগায় কলাতে।”

অর্থাৎ—যে দ্রব্য দ্বারা রোগ আরোগ্য হয় তাহাই ঔষধ।

এইবার ভিন্ন ভিন্ন রোগে অশ্বগন্ধার গুণের পরিচয় নিম্নে প্রদান করিলাম।

শুক্রতারল্যে অশ্বগন্ধা।—(১) যাঁহাদের শুক্রতারল্য ঘটিয়াছে তাঁহারা যদি প্রত্যহ সকালে

একতোলা অশ্বগন্ধার পাতার রস একটু মধু সহ সেবন করেন তাহা হইলে পনের দিনের মধ্যে সুফল দর্শিয়া থাকে।

(২) ২ তোলা অশ্বগন্ধার মূল আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করিলে শুক্রতারল্যে অতি সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে।

(৩) ২ তোলা অশ্বগন্ধার মূল দেড়পোয়া জল ও আধপোয়া দুধ একসঙ্গে সিদ্ধ করিয়া দুধাবশেষ থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া একটু মিছরির গুঁড়া সহ সেবন করিলে অতি সহর উপকার হইয়া থাকে।

(৪) প্রত্যহ সকালে ও বিকালে কেবল মাত্র অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ আধ তোলা মাত্রায় মধু সহ সেবনে ও বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

শুক্রতারল্য ভিন্ন ইন্দ্রিয় শৈথল্যে ও দুর্বলতার জন্ম যদি উপরিলিখিত ভাবে ইহা সেবন করা যায় তাহা হইলে অতি উত্তম ফল পাওয়া যায়। বলিতে কি দুর্বল ইন্দ্রিয় সবল করিতে, নিস্তেজ ইন্দ্রিয় কার্যক্ষম করিতে, ধারণা শক্তি বৃদ্ধি করিতে ও ধাতু দৌর্বল্য নষ্ট করিতে ইহার অদ্বুত ক্ষমতা।

আয়ুর্বেদশাস্ত্রোক্ত— “অমৃতপ্রাশন্যত” ও “স্নিহং অশ্বগন্ধাস্থত” নামক দুইটি দ্রুতই শুক্রতারল্য, ধ্বজভঙ্গ, রসায়ন ও বাজীকরণের উৎকৃষ্ট ঔষধ। এই দুইটি দ্রুতের প্রধান উপাদান হইতেছে—গব্যদ্রুত ও অশ্বগন্ধা। যাহারা উক্ত রোগ সমূহে কষ্ট পাইতেছেন তাঁহাদের পক্ষে উক্ত দ্রুত দুইটির যে কোন একটি ব্যবহার করিলে সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে। উক্ত রোগ সমূহের আয়ুর্বেদোক্ত অল্প যে সমস্ত ঔষধ আছে তাহা যদি অশ্বগন্ধার মূলের কাথ বা অশ্বগন্ধার পাতার রস ও মধু

অনুশানে সেবন করা যায় তাহা হইলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

বক্ষ্যাহ্য অশ্বগন্ধা। উপরি লিখিত প্রণালীতে অশ্বগন্ধার কাথ প্রস্তুত করিয়া উক্ত কাথে একটু গব্যদ্রুত মিশাইয়া ঋতুস্নাতা বক্ষ্যাত্রীলোক সেবন করিলে গর্ভসঞ্চার হইয়া থাকে।

অনেক সময় দেখা যায় যে স্ত্রীলোকইহা বক্ষ্যাত্রীলোকে তাহা নহে, বহু পুরুষেরও পুত্রোৎপাদন ক্ষমতা নষ্ট হইয়া থাকে। একবার আমি একটি বক্ষ্যাত্রীলোকের চিকিৎসার জন্ত আহূত হই। গিয়া শুনিলাম স্ত্রীলোকটির বরস ২৫।২৬ বৎসর হইয়াছে স্বাস্থ্য বেশ ভাল—এককণায় স্বাস্থ্যবতী বলা চলে। এতদিন পর্য্যন্ত গর্ভবতী হন নাই। ইনি একটি সজ্জতিসম্পন্ন পরিবারের একমাত্র পুত্রের বধু। ইঁহার স্বামীর স্বাস্থ্যও ভাল দেখিলাম। রোগীণীকে দেখিয়া আমার একটা সন্দেহ হইল যে ইঁহার স্বামীর শুক্রতারল্য বা ঐরূপ কোন একটি অমুখ থাকিতে পারে সে জন্ত ইনি গর্ভবতী হইতে পারেন নাই। পরে ইঁহার স্বামীকে সকল কথা জিজ্ঞাসা করিয়া জানিতে পারিলাম আমার সন্দেহ ঠিকই। ইঁহার স্বামী যৌবন স্বভাব সুলভ ইন্দ্রিয় চাপল্যে শরীরটা মাটি করিয়া ফেলিয়াছেন এবং ইন্দ্রিয় দুর্বল হইয়াছে এমন কি পুরুষদ্বহানির সূচনা ঘটয়াছে। আমি ইঁহাদের দুই জনের চিকিৎসাই করি। ইঁহার স্ত্রীকে অশ্বগন্ধার মূলের কাথ একটু গব্য দ্রুত মিশাইয়া খাইতে দিই। একবার কাথ প্রস্তুত করিয়া সকালে ও বিকালে দুইবারে উহা খাইতে বলি। ইঁহার স্বামীকে অল্প ঔষধের সহিত বৃঃ অশ্বগন্ধাদ্রুত একবার করিয়া ব্যবস্থা করি। একমাস ঔষধ ব্যবহারের পর—ইঁহার স্ত্রী গর্ভবতী

হইয়া ছিলেন। সেই হইতে আমি বন্ধা জ্রীলের চিকিৎসা হাতে আসিলেই তাহার স্বামীকে ভাল করিয়া পরীক্ষা করিয়া লই। অনেক ক্ষেত্রেই দেখিয়াছি যে, স্বামীর অস্থির জগুই জ্রী গর্ভবতী হয় না এবং বন্ধা আখ্যা প্রাপ্ত হন।

অনিদ্রার অশ্বগন্ধা। যাঁহাদের ভালরূপ নিদ্রা হয় না তাঁহারা যদি প্রত্যহ সকালে অর্দ্ধতোলা অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ একটু চিনি ও একটু গব্যঘৃত মিশাইয়া সেবন করেন তাহা হইলে তাঁহাদের অনিদ্রারোগ দূর হইয়া থাকে।

শিশুর দৌর্বল্যে অশ্বগন্ধা।—যে সকল শিশু খুব দুর্বল এমন কি “রিকেট” অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছে তাহাদের যদি অশ্বগন্ধার মূল চূর্ণ এক আনা মাত্রায় একটু মধুসহ সেবন করাইলে শিশু শিশুও পুষ্ট হইয়া থাকে।

দুর্বলতায় অশ্বগন্ধার ‘চা’।—অশ্বগন্ধার পাতা শুষ্ক করিয়া গরম জলে ঠিক চা প্রস্তুতের মত চায়ের পাতার পরিবর্তে অশ্বগন্ধার পাতা দিয়া ‘চা’ প্রস্তুত করিয়া সেবন করিলে

দুর্বলতা নষ্ট হইয়া থাকে অধিকন্তু ইহা শুক্রতারলা নাশক।

ইন্দ্রিয় দৌর্বল্যে অশ্বগন্ধা।—অশ্বগন্ধার মূলচূর্ণ চারি আনা ও ভূমিকুয়াণ্ডের রস এক তোলা মিশাইয়া খাইলে দুর্বল ইন্দ্রিয় সবল হইয়া থাকে।

প্রমেহ জনিত বাতে।—যাঁহাদের প্রমেহ রোগ আছে ও সেই সঙ্গে বাতের বেদনায় কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহারা যদি এক তোলা খেত বেড়েলার মূল একসঙ্গে বেশ করিয়া কুটিয়া লইয়া দেড় পোয়া জল ও আধ-পোয়া দুধ একসঙ্গে সিদ্ধ করিয়া দুধাবশেষ থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করেন তাহা হইলে প্রমেহ ও বাতের বেদনায় উপকার পাইবেন।

প্রমেহ জনিত বাতে আয়ুর্বেদোক্ত অগ্নি ঔষধের অমুপান রূপেও উহা ব্যবহার করিয়া বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছে।

যাঁহারা শারীরিক ও মানসিক দুর্বলতায় কষ্ট পাইতেছেন তাঁহাদের পক্ষে অশ্বগন্ধার কাথ বিশেষ উপকারী। (ক্রমশঃ)

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগে মরে।
সমবেত চেষ্টায় ইহা নিবারণ হইতে পারে।

বাল্যবিবাহ বিরোধ আইন

এ আইন বাহাতে কার্যকারী হয় সকলের চেষ্টা করা উচিত। প্রথম প্রথম অভ্যাস বসতঃ অনেক অনুবিধা হইলেও এখনকার অবস্থায় এই বিবাহর বয়স বাড়ানতে যে দেশের লোকের স্বাস্থ্য উন্নত হইবে শিশু ও প্রসুতি মৃত্যু কমিবে ও অনেক কুসংস্কারও দূরীভূত হইবে সে বিষয় সন্দেহ নাই।

আমরা সাধারণের অবগতির জন্ত এই সর্বজন প্রয়োজনীয় আইনের সংক্ষিপ্ত সার নিচে দিলাম।

আইনটির উদ্দেশ্য বর্ণনায় শ্রীযুক্ত সারদা বলেন : -

১৯২১ খৃষ্টাব্দে আদম স্মারীর রিপোর্ট অনুসারে দেখা যায় যে, ঐ বৎসব সমগ্র ভারতবর্ষে এক বৎসর বয়সের কম বয়স্কা ৬১২টি, পাঁচ বৎসরের কম বয়স্কা ৯৭ ৮৫টি এবং পনের বৎসরের কম বয়স্কা ৩,৩২,০২৩টি হিন্দু বিধবা ছিল। হিন্দু আচার ও প্রথার ফলে এই সমস্ত শিশু বিধবার পুনর্বিবাহ হইতে পারে না, ইহাই দুঃখের কথা। পৃথিবীর অল্প কোন সভ্য দেশেই এরূপ শোচনীয় অবস্থা দেখা যায় না। সামাজিক রীতির জন্ত এই সমস্ত অসহায় নিপীড়িতাদিগকে উদ্ধারার্থ আইনের প্রয়োজন হইয়াছে। এই সামাজিক রীতির আবশ্যকতা পুরাকালে যাই হউক না কেন, বর্তমানে যে উহা কালোপক্ষে নহে, বরং অনেক অনিষ্ট এবং ক্ষতির কারণ হইতেছে, একথা সর্ববাদীসম্মত।—

ভারতীয় ব্যবস্থা পরিষদে বাল্য বিবাহ নিবারণ আইন নিম্নলিখিত আকারে গৃহীত হইয়াছে—

(১) এই আইনের নাম হইবে “১৯২৮ সালের বাল্য বিবাহ নিবারণ আইন।”

(২) সমগ্র ব্রিটিশ ভারত ও ব্রিটিশ বেলুচিস্থান ও সাঁওতাল পরগণায় এই আইন প্রবর্তিত হইবে।

(৩) ১৯২৯ সালের ১লা অপ্রিল হইতে এই আইন কার্যকারী হইবে।

২। (ক) এ আইনে শিশু শব্দের অর্থ ১৮ বৎসরের কম বয়স্ক পুরুষ ও ১৪ বৎসরের কম বয়স্ক স্ত্রীলোককে বুঝাইবে।

(খ) যাহাদের বিবাহ হইবে তাহাদের মধ্যে যে কেহ শিশু থাকিলে (অর্থাৎ ১৪ বৎসর ও ১৮ বৎসরের কম বয়স্ক হইলে) তাহা শিশু বিবাহ বলিয়া গণ্য হইবে।

(গ) বিবাহের পক্ষ বলিলে যাহাদের বিবাহ হইতেছে তাহাদিগকে বুঝাইবে।

(ঘ) নাবালক (minor) বলিতে স্ত্রী পুরুষ উভয়ের মধ্যেই ১৮ বৎসরের নিম্ন বয়স্কদিগকে বুঝাইবে।

৩। যদি ১৮ বৎসরের উর্দ্ধ ও একুশ বৎসরের নিম্ন বয়স্ক যে কোন পুরুষ শিশু বিবাহ করিবে সে এক হাজার টাকা পর্য্যন্ত অর্থদণ্ডের যোগ্য হইবে।

৪। একুশ বৎসরের অধিক বয়স্ক কোন পুরুষ, শিশু বিবাহ করিলে তাহার এক মাস পর্য্যন্ত অশ্রম কারাদণ্ড অথবা হাজার টাকা অর্থদণ্ড, অথবা উভয়বিধ দণ্ডের যোগ্য হইবে।

৫। যে কেহ বাল্য-বিবাহ সম্পাদন, পরিচালনা অথবা অব্যবধান করিবে তাহার এক মাস সশ্রম কারাদণ্ড, এক হাজার টাকা জরিমানা অথবা উভয় দণ্ড হইতে পারিবে, তবে যদি সে প্রমাণ করিতে পারে যে উক্ত বিবাহ বাল্য-বিবাহ নহে ইহা বিশ্বাস করিবার তাহার উপযুক্ত কারণ ছিল ও তাহা দর্শাইতে পারিলে, তাহার কোন সাজা হইবে না।

৬। (১) কোন নাবালকের বাল্যবিবাহ দেওয়ার জন্য তাহার পিতা, অভিভাবক অথবা আইনানুসারে কিংবা বেআইনী ভাবে রক্ষক (guardian) কোনও ব্যক্তি যদি সেই বিবাহে অনুমতি, উৎসাহ দেওয়া, কিংবা গাফিলতি বশতঃ সে বিবাহ বন্ধ করিতে না পারে তবে তাহার এক মাস সশ্রম কারাদণ্ড কিংবা এক হাজার টাকা জরিমানা কিংবা উভয়বিধ দণ্ডই পাইতে পারিবে। কিন্তু কোন নারীই কারাদণ্ডে দণ্ডিত হইবে না।

(২) এই ধারার বিহিত উদ্দেশ্যে যে ক্ষেত্রে যে নাবালক শিশু-বিবাহ করিবে, সে ক্ষেত্রে তাহার গাফিলতিতেই বিবাহ হইয়াছে বলিয়া ধরিয়া লওয়া হইবে।

৭। ১৮৯৭ সালের জেনারেল রুল্‌জ্‌স এক্টের ২৫ ধারা কিংবা ভারতীয় দণ্ডবিধির ৬৪ ধারাতে যাহাই থাকুক না কেন, এই আইনের ৩ ধারা অনুসারে, কোন আদালত অপরাধীকে দণ্ডিত করিবার সময় এমন আদেশ প্রদান করিতে পারিবে না যে, অর্থদণ্ডের টাকা আদায় না হইলে অপরাধীকে কারাদণ্ড ভোগ করিতে হইবে।

৮। ১৮৯৮ খৃষ্টাব্দের ফৌজদারী কার্যবিধির ২৯০ ধারায় যাহাই থাকুক না কেন, কোন প্রেসিডেন্সি হাকিম কিংবা জেলা ম্যাজিষ্ট্রেট ভিন্ন অথ কোন আদালত এই আইন সংক্রান্ত মামলা গ্রহণ কিংবা বিচার করিতে পারিবে না।

৯। যে বিবাহ সম্বন্ধে অপরাধ হইবে সেই বিবাহের তারিখ হইতে এক বৎসরের মধ্যে কেহ কোন অভিযোগ না করিলে পরে কোন আদালতে এই আইনের এই অভিযোগের মামলা চলিবে না।

১০। এই আইনানুসারে কোন আদালত যদি কোন মামলা গ্রহণ করেন এবং ১৮৯৮ সালের ফৌঃ কার্যবিধির ২০৩ ধারানুযায়ী সেই মামলা ডিসমিস না করেন তবে উক্ত কার্যবিধির ২০২ ধারানুযায়ী আদালত স্বয়ং এই মামলার তদন্ত করিবেন, অথবা সেই আদালতের অধীন কোন প্রথম শ্রেণীর হাকিমকে তদন্তের ভার দিবেন।

১১। (১) অভিযোগকারীর অবানবন্দী গ্রহণের পর আসামীকে হাজির হইবার সমন দিবার পূর্বে ১৮৯৮ সালে ফৌঃ কার্যবিধির ২৫০ ধারানুযায়ী অভিযোগকারীকে মুচলেকাসহ অথবা মুচলেকা বিহীন ১০০ টাকার জামীন না দেওয়া হইলে নালিশ ডিসমিস হইবে। আদালত ইচ্ছা করিলে কাহাকেও জামীন দিতে রেহাই দিতে পারেন, কিন্তু সে ক্ষেত্রে জামীন না লওয়ার কারণ লিখিয়া রাখিতে হইবে।

(২) এই ধারানুসারে যে জামিন লওয়া হইবে তাহা ১৮৯৯ সালের ফৌঃ কার্যবিধি অনুসারে গৃহীত বলিয়া বিবেচিত হইবে এবং উক্ত কার্যবিধির ৪২ ধারা প্রযুক্ত হইবে।

দেহগঠনের উপর আলট্রা-ভায়োলেট আলোকের প্রভাব । (প্রকৃতি)

ইদানিং সূর্যরশ্মির রোগনিবারণ ক্ষমতা সম্বন্ধে যে প্রকার বিষয়কর প্রমাণাদি পাওয়া যাইতেছে এবং দিন দিন সূর্যরশ্মি প্রয়োগে রোগীর যে আশাতীত উপকার হইতেছে, তাহাতে তথ্যেষ্টী মহলে যে ইহা লইয়া একটা খুব উত্তেজনা পড়িয়া যাইবে, উহাতে আশ্চর্য্যান্বিত হইবার কিছু নাই । বস্তুতঃ, প্রাণী বা উদ্ভিদের দৈহিক এবং প্রাণ শক্তির বৃদ্ধির উপর আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মির (Ultra violet light) কতধর প্রভাব আছে, সে বিষয়ে গবেষণা করিয়া দেখিবার জন্ম বহু অভিজ্ঞের দৃষ্টি ইতিমধ্যেই আকৃষ্ট হইয়াছে । এ বিষয়ে অনেক পরীক্ষাও হইয়া গিয়াছে, এবং তাহার ফলে যে সকল তথ্য প্রমাণাদি সংগৃহীত হইয়াছে, তাহাতে নিঃসন্দেহে ভরসা করা যায় যে, সূর্যরশ্মি-চিকিৎসার ক্ষেত্রে যথেষ্ট সুপ্রসর ; এবং বিস্তৃতভাবে ইহার ব্যবহার প্রবর্তন করিতে পারিলে ইহা জাতীয় জীবনের যথেষ্ট উন্নতি সাধন করিবে ।

এই কার্যের জন্ম দুই বিভিন্ন প্রকার পদ্ধতি অবলম্বন করা হইয়া থাকে । এতদুভয়ের এক প্রণালীতে যত অধিক পরিমাণে সম্ভব সূর্যালোকের ব্যবহার, এবং পক্ষান্তরে কৃত্রিম উপায়ে সৃষ্ট আলোকের প্রয়োগ করা হয় । প্রথম প্রণালীতে একই সময়ে অপেক্ষাকৃত অধিক বিস্তৃত স্থানে রশ্মিপ্রয়োগ করা চলে বটে ; কিন্তু সীমাবদ্ধ স্থানে

রশ্মিপ্রয়োগ করিতে হইলে দ্বিতীয় প্রণালীই বিশেষ উপযুক্ত । বিশেষতঃ সূর্যালোক-প্রদীপ (Sunlight lamps) অতি মহার্ঘ বস্তু, স্ততরাং তাহার ব্যবহার-ক্ষেত্রেও এতদিন সঙ্কীর্ণ ছিল । অধুনা সে অসুবিধা দূরীকৃত হইয়াছে, এবং বৈজ্ঞানিকদের অক্লান্ত চেষ্টার ফলে সূর্যরশ্মির ব্যবহার দূরপ্রসারী হইতেছে । সূর্যালোক নিজে সহজপ্রাপ্য হইলেও তাহাকে কার্যকরীরূপে রূপান্তরিত করিতে যথেষ্ট বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করিতে হয় । বায়ুমণ্ডলস্থ যে নিবিড় ধূম্রজালের মধ্য দিয়া সূর্যালোক পৃথিবীতে নামিয়া আসে, তাহাতে তাহার আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মির অনেকটাই হ্রাস হইয়া যায় । তবে ভরসা এই যে, এখন ধূম্রনিবারণ প্রচেষ্টা অল্প বিস্তর সকল দেশেই ফলপ্রসূ হইয়াছে । বিশেষতঃ, অধুনা বৈজ্ঞানিকেরা এমন জিনিষ আবিষ্কার করিয়াছেন, যাহার ভিতর দিয়া সূর্যালোক প্রেরণ করিলে আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মির শতকরা আশি ভাগই আদায় করিয়া লওয়া যায় । এই সকল জিনিষের মধ্যে Cellulose Acetate Compound নির্মিত বস্তুই সর্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইতেছে । এই মিশ্র পদার্থ (compound) প্রায়শঃই গ্যালভেনাইজড্ তারে প্রস্তুত সূক্ষ্ম জালের সঙ্গে দৃঢ়বদ্ধ (reinforced) করা থাকে । ইহার নাম “ভিটা কাচ” (vita

glass)। সাধারণ কাচের ন্যায় ভিটা কাচের ভিতর দিয়া সূর্যালোক যদিও দেখা যায় না, তথাপি কৃষিকার্যে উদ্ভান রচনাকার্যে সজীর্ঘ প্রভৃতিতে ইহার ব্যবহার বিশেষরূপে উপযোগী। ইহাদের নির্মাণ-ব্যয় কাচের নির্মাণব্যয় অপেক্ষা কম, এবং যুরোপের কৃষকেরা আজকাল বহুল পরিমাণে ইহা ব্যবহার করিতেছে।

লণ্ডনের রয়াল জুলোজিক্যাল সোসাইটি হইতে প্রকাশিত পরীক্ষার ফলাফল ইদানীং যথেষ্ট কৌতূহলের উদ্রেক করিয়াছে। বিখ্যাত রেজেন্ট উদ্ভানের (পার্ক) বানর-গৃহ, সিংহ গুল, সরীসৃপ-গৃহ প্রভৃতির ছাত ভিটা-কাচ দ্বারা নির্মিত হইয়াছে। উক্ত সোসাইটির সম্পাদক ডাঃ মিচেল (Mitchel) বলেন যে, এই কাচ এবং বৈদ্যুতিক আলোকের গোলক (bulb) দ্বারা আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মি বানর, সিংহ প্রভৃতির সাধারণ স্বাস্থ্য এবং প্রাণ-শক্তির অতি বিস্ময়কর ও আশাতীত উন্নতি সাধন করিয়াছে।

আলট্রা ভায়োলেট রশ্মি সম্বন্ধে শিক্ষাদান করিবার জন্য যুরোপ ও আমেরিকাতে শিক্ষা-প্রতিষ্ঠান স্থাপন করা হইয়াছে। জার্মানিতে বিশেষজ্ঞেরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, আসট্রা-ভায়োলেট আলোক ভিটামিন-হীন খাদ্য ব্যবহারজনিত ক্ষতি বহুলাংশেই পরিপূরণ করিতে পারে। সারের (Surrey) এক কৃষিশালায় এই উপায় অবলম্বন করিয়া সম্ভ্রান্তজনক ফল পাইয়াছে। ঘোড়দোড়ের মূল্যবান ঘোড়াসমূহের স্বাস্থ্য ও শক্তি অব্যাহত রাখিবার জন্য যুরোপের বহু স্থানে আলট্রা-ভায়োলেট আলোকের ব্যবহার চলিতেছে।

জুলোজিক্যাল সোসাইটির গবেষণাকল হইতে

জানা যায় যে সূর্যালোকের অন্তরস্থ আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মি অতিরিক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিয়াও প্রায়ই সুফল পাওয়া যায়। টাঙ্কটেন-প্রদীপজাত রশ্মিতে কিন্তু অনিষ্ট হইয়া থাকে, - অতি অল্পক্ষণ ব্যবহারের ফলেও প্রাণার জীবনাশ হইতে দেখা গিয়াছে। কৃত্রিম উপায়জাত রশ্মি সাধারণতঃই অত্যধিক পরিমাণে শক্তিশালী হইয়া পড়ে। সুতরাং উহা ব্যবহার করিবার পূর্বে উহার শক্তি ও পরিমাণ সম্বন্ধে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন প্রয়োজন।

আলট্রা-ভায়োলেট রশ্মি সর্পবিষ প্রতিষেধ করিতে পারে কি না, নির্ণয় করিবার জন্য ফিসালি ও পাস্তুর নামক দুইজন ফরাসী বৈজ্ঞানিক গবেষণা করিতেছেন; কিন্তু এখনও তেমন আশানুরূপ ফল লাভ করিতে পারেন নাই।

বিভিন্ন প্রাণীর উপর রশ্মি প্রয়োগের কাল বিভিন্ন প্রকার হইয়া থাকে। সকল প্রকার প্রাণার দেহগঠন বা শারীরিক অবস্থা তো এক প্রকার নহে; সুতরাং রশ্মি প্রয়োগের পূর্বে প্রত্যেকটি প্রাণাব প্রয়োজন মত প্রয়োগকাল বিশেষরূপে নির্ণয় করিয়া লইতে হয়। সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি ব্যতীতও ইহাতে ইন্দ্রলুপ্ত (কেশহীনতা), অগ্নিবিকৃতি রোগ, নিউমোনিয়া, কফজ্বর (প্লেগ্মাচিটি জ্বর), তাণ্ডব-রোগ প্রভৃতিরও যথেষ্ট উপকার হইয়া থাকে।

বিলাতের কিউ (Kew) উদ্ভানে পরীক্ষা করিয়া স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, ভিটা কাচের আবরণ নিম্নে বীজ প্রাকৃতিক অক্সুরোদগম সময়ের প্রায় চব্বিশ ঘণ্টা পূর্বে অক্সুরিত হয়, এবং তিন সপ্তাহ পরেই উদ্ভিদগুলি বেশ ছোটপুষ্ট, বলিষ্ঠ দেখায় এবং গাঢ় সবুজবর্ণ প্রাপ্ত হয়। বিলাতি বেগুন বহু পূর্বেই

সুপক হয়, ইক্ষু অধিকতর শীঘ্র পূর্ণাঙ্গ প্রাপ্ত হয়, মালাদ প্রভৃতি অতি অল্প সময়েই পরিপুষ্ট ও সুস্বাদু হইয়া থাকে।

গৃহপালিত-পশুপক্ষী-ব্যবসায়েও (Poultry) আল্ট্রা-ভায়োলেট আলোকের প্রয়োজনীয়তা প্রমাণিত হইয়াছে। Poultry-ব্যবসায়ীরা প্রায়ই নবজাত হাঁস, মুরগী প্রভৃতির পায়ের দুর্বলতার জগ্ন ক্ষতিগ্রস্ত হইয়া থাকেন। পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে, রশ্মি-প্রয়োগ করিলে উহাদের পায়ের এই দুর্বলতা নিবারণ করা যায়। অধিকন্তু সাবকণ্ডলি বেশ ফস্টপুফ্ট ও সুস্থসবল হইয়া থাকে।

উদ্ভিদ ও প্রাণীর বৃদ্ধি, দৈনিক গঠন ও পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যের জগ্ন আল্ট্রা-ভায়োলেট আলোকে প্রয়োজনীয়তা বৈজ্ঞানিকগণ কর্তৃক স্বীকৃত হইয়াছে। যুরোপ, ও আমেরিকাতে ইহার ব্যবহার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইতেছে; এমন কি দক্ষিণ আফ্রিকাতেও প্রচলনের চেষ্টা চলিতেছে। আমাদের দেশের গবর্ণমেন্ট নিয়ন্ত্রিত কৃষিক্ষেত্রগুলিতে এই রশ্মি প্রয়োগের ব্যবস্থা করিলে জনসাধারণের দৃষ্টি এই-

দিকে আকৃষ্ট হইত, এবং অপেক্ষাকৃত ধনী কৃষকেরা এই ব্যবস্থা অবলম্বন করিবার সুযোগ লাভ করিতে পারিত; সূর্য্যরশ্মির সঙ্ঘীবনী শক্তি সম্বন্ধে এ-দেশের আপামর সাধারণ এতটা নির্ভরশীল যে, কতি শিশুদিগকে সর্ষপতৈলসিক্ত করিয়া রৌদ্রে রাখা প্রত্যেক প্রসূতি একান্ত কর্তব্য বলিয়া বিবেচনা করিয়া থাকেন। আবার ইহাও মনে হয় যে, এ দেশে বহু প্রাচীন যুগে সূর্য্যপূজা-প্রবর্তনও বোধ হয় মহাব্যাধি নিবারণকল্পে প্রথম আরম্ভ হইয়াছিল। পুরাণে দেখিতে পাই যে, শ্রীকৃষ্ণের অভিষাপে শাস্ত্র কুষ্ঠ-ব্যাধিগ্রস্ত হইলে পশ্চিম (কাল্‌ডিয়া) হইতে মগ-ব্রাহ্মণ (magi) আসিয়া কণার্ক-মন্দির প্রতিষ্ঠা করিয়া সূর্য্যপূজা প্রবর্তন করিলে শাস্ত্র ব্যাধিমুক্ত হন। সুতরাং সূর্য্যরশ্মি-বিশেষের রোগনিবারণশক্তি সম্বন্ধে ভারতবাসী গোড়া হইতেই অসন্দ্বিগ্ধ। এখন কেবল আধুনিক বৈজ্ঞানিক পন্থা অবলম্বন করিয়া তাহার জ্ঞানচক্ষু উন্মালিত করিলে অতি সহজেই কল্যাণ সাধিত হইতে পারে।

মনে রাখিবেন—

বাক্সলায় ছেলে প্রসব করিতে গিয়া

প্রতি ৪০টি প্রস্থতির মধ্যে একটি মারা যায়—

বিলাতে কিন্তু প্রসব করিতে গিয়া

২০০টির মধ্যে ১টির মৃত্যু হয়।

একটু চেষ্টা করিলেই এই ভীষন মৃত্যু কমান যায়।

জীবনের সাতটি আশ্চর্য্য নীতি ।

(The Seven Real Wonders of life)

শ্রীমতী মঞ্জুলিকা দেবী

জগতে বহু আশ্চর্য্য বস্তুর আবিষ্কার হইয়াছে এবং প্রাচীন ও আধুনিক মানবগণ তাঁহাদের আবিষ্কৃত ৭টি আশ্চর্য্য বস্তুর কতবার পরিবর্তন সাধন করিয়াছে, নূতন উদ্ভাবিত কোন অপেক্ষাকৃত আশ্চর্য্য বস্তুকে পুরাতনের স্থান অধিকার করিতে দেখা যায়। কিন্তু মানব জীবনের সাতটি অতি সাধারণ অথচ আশ্চর্য্য নীতির পরিবর্তন হইতে দেখা যায় না। এই গুলি নূতনও নহে এবং পুরাতনও হইতে চাহে না। আবহমান কাল হইতে অপরিবর্তিত অবস্থায় মনুষ্য জীবনের গঠন ও শাসন কার্য্যে প্রযুক্ত রহিয়াছে। এই সাধারণ নীতি গুলি, সুখী ও উন্নত হইবার সাতটি সোপান এবং অতি অল্প আয়াসেই উপলব্ধি করিতে পারা যায়।

জীবনের এই সাতটি নীতি আমাদের অলঙ্কে কার্য্য করে, আমরা উপলব্ধি করিতে পারি আর নাই পারি ইহাদের কার্য্য-বদ্ধ হয় না, তবে এগুলির সার্থকতা বুঝিতে পারিলে জীবন সুখময় ও শান্তিময় হইয়া উঠে। এই প্রবন্ধে আমরা উক্ত সাতটি নীতির সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করিব।

১। Law of Happiness বা সুখ শান্তির নীতি, বিবেক বা আত্মার ইচ্ছিত মানিয়া চলিলেই প্রকৃত শান্তি পাওয়া যায়। কোন কোন দিন আমাদের চিন্তা বিষাদে ভরিয়া যায় এবং পরদিন

হয়ত মন আনন্দে ও উৎসাহে পূর্ণ হইয়া ওঠে। ইহার কারণ কি জানেন। বিবেকের বৃষ্টিচক দংশ যখন অনুভূত হয় তখন মন বিষাদে ভরিয়া যায়। বিবেক যে কার্য্যে আমাদের উৎসাহিত করে সে কার্য্য না করিলে মন অকৃতকার্য্যতার নৈরাশ্যে অবসন্ন হয় আবার বিবেকের বাণী শ্রবণের আদেশ বলিয়া শিরোধৈর্য্য করিয়া কার্য্য করিলে সাফল্য লাভ ঘটে ও আনন্দ পাওয়া যায়।

২। Law of Justice বা বিচার নীতি।

আমরা অনেক সময় মর্মান্তিক দুঃখে বলি “ভগবানের বিচার নাই”। আমরা দেখিতে পাই শতাংশের একাংশ পরিশ্রম করিয়া অপরাপর ব্যক্তি আমাদের অপেক্ষা ঢের বেশী পুরস্কৃত ও লাভবান হইতেছে। কিন্তু আমাদের স্মরণ রাখা উচিত জাগতিক উন্নতিই প্রকৃত সুখ বা আদর্শ নহে। বাস্তব জীবনে টাকা পয়সা বা মান সম্ভ্রম বড় হইতে পারে কিন্তু আমাদের আত্মা মাথা তুলিয়া বলে যে উহাই সর্বাপেক্ষা বড় পুরস্কার নয়। কর্ম্মশক্তি ও কৃত কার্য্যতার আনন্দ কম মূল্যবান মনে করিবেন না। যে কার্য্য আমরা আরম্ভ করি তাহা যদি ফল ও সার্থক হয় তবেই প্রকৃত পুরস্কার পাওয়া হইল। সৃষ্টিকর্তার বিচার বুদ্ধিতে কখনও সন্দেহ করা উচিত নহে। একটা কার্য্য সফল হইলে কর্ম্মশক্তি দ্বিগুণ বর্দ্ধিত হয় এবং

নূতন উৎসাহ, আনন্দ ও আত্মতৃপ্তিতে মন পরিপূর্ণ হয়। ইহাই সর্বোপেক্ষ বড় পাওয়া।

৩। The Simple Law of Abundance বা প্রাচুর্য্য-নীতি। মানবের জন্ম ঈশ্বর এই পৃথিবীতে প্রচুর ঐশ্বর্য্য দিয়াছেন। অভাব দূর করিবার জন্ম বিস্তীর্ণ শস্যক্ষেত্র, ফল ভারাক্রান্ত বৃক্ষ, লতা, ও গুল্মরাজি, কয়লা ও নানাপ্রকার ধাতুর খনি, ক্ষুদ্র, বৃহৎ নদ নদী প্রভৃতি রহিয়াছে। মানবগণ এই সমস্ত প্রকৃতিদত্ত সামগ্রী লইয়া বিজ্ঞান, শিক্ষা ও কল্লনার সাহায্যে ইচ্ছামত নানাপ্রকার জিনিষ প্রস্তুত করিতেছে। প্রকৃতদত্ত এই সমস্ত কাঁচামাল উৎপন্ন দ্রব্য (raw materials) হইতে বিজ্ঞান ও কলকারখানার সাহায্যে আমাদের খাওয়া, আশ্রয়, যানবাহন বিলাস প্রভৃতি সমুদয় অভাব আকাঙ্ক্ষা তৃপ্ত হইতেছে।

উৎপন্ন দ্রব্যের অভাব জগতের কোন অংশের লোকেই অনুভব করিতে হয় না। একস্থানে দুর্ভিক্ষ হইলে সাধারণতঃ অন্যস্থানে দ্রব্যের পর্যাপ্ততা পরিলক্ষিত হয়। জগতের লোকসংখ্যা উত্তরোত্তর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইতেছে অথবা দ্রব্যের পরিমাণে হ্রাসপ্রাপ্ত হইতেছে না। সকলেরই মনে রাখা উচিত যে প্রকৃতির এই প্রাচুর্য্য হইতে আমরাও আমাদের অভাব মিটাইবার জন্ম প্রচুর আহরণ করিতে পারি।

প্রকৃতির পর্যাপ্ত-নীতি সম্যক হৃদয়ঙ্গম করিতে পারিলে অভাবের নৈরাশ্য মনকে অধিকার করিতে পারে না।

৪। The Simple Law of Habit—অভ্যাস-নীতি।

মনুষ্য মাত্রেই অভ্যাসের দাস। কোন ব্যক্তিকে

তাহার আচার ব্যবহার হইতে সম্যক বুঝিতে পারা যায়। আহার, বিহার, আমোদ আহ্লাদ বেশ-বিলাস প্রভৃতি আমরা অভ্যাস মত করিয়া থাকি। এমন কতকগুলি জিনিষ আমাদের অভ্যাস করা উচিত যাহা জীবন ও চরিত্র গঠনে বিশেষ প্রয়োজনীয় ও সাহায্যকারী। সদালাপ, আত্মীয় স্বজনের মঙ্গলচিন্তা, আত্মত্যাগ, প্রেম দয়া, প্রভৃতি বৃত্তিগুলি অভ্যাস করিতে পারিলে জীবন পূর্ণ ও সার্থক হয়। জীবনকে সৌন্দর্য্যের তুলিতে রঞ্জিত করিয়া তোলে।

৫। The Simple Law of Wisdom—প্রকৃত জ্ঞানলাভের নীতি, অন্তরে বাহিরে সত্যকে উপলব্ধিই প্রকৃত জ্ঞান। জ্ঞানলাভই মানবজীবনের আদর্শ। জ্ঞানামুশালনেই প্রকৃত শাস্তি পাওয়া যায়। জ্ঞান রাজ্য বৃহৎ এবং শিক্ষা জ্ঞানলাভের সোপান মাত্র। প্রেম, প্রীতি, দয়া সহানুভূতি, সত্যতা প্রভৃতি গুণাবলীর অধিকারী হইলেই জ্ঞানী হওয়া যায়। প্রাচীনকাল হইতে সত্যের সন্ধানই জ্ঞানী ব্যক্তিগণ করিয়া আসিতেছেন মোট কথা নিজেকে সম্যকরূপে বুঝিতে পারা এবং অপরের অভাব অভিযোগের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া কার্য্য করাই জ্ঞানী ব্যক্তির লক্ষণ এবং এই জ্ঞানের সাহায্যে ভগবানের মহিমা উপলব্ধিই প্রকৃষ্ট পরিণতি।

৬। The Simple Law of Love বা—প্রেমনীতি, ভালবাসা কথাটী প্রকৃতই সুন্দর। পিতামাতার ভালবাসাতেই আমাদের পুষ্টি এবং বর্দ্ধন হয়।

জগতের যত বড় ও মহৎ কার্য্যের অন্তর্নিহিত মূলশক্তি—প্রাণ, ভক্তি, ভালবাসা। প্রত্যেক আদর্শ যখন সফলতা লাভ করে তখনও তাহার পিছনে থাকে প্রেম ও ভ্রাতৃ প্রীতি। অপরের

স্বাধীনতায় হস্তক্ষেপ না করাই প্রেমের লক্ষণ। সকলকে ভালবাসিতে পারা এবং জগতে প্রেমের রাজ্য স্থাপন করাই প্রত্যেকের কর্তব্য। এই ভাল বাসার দ্বারা চিন্তের প্রশান্তি লাভ ঘটে এবং জগত মধুময় প্রতীয়মান হয়।

৭। The Simple Law of Immortality
বা অমরত্বের বাণী।

বয়ঃবৃদ্ধি ব সঙ্গ সঙ্গই মৃত্যুভয় আসিয়া জীবনকে অধিকার করে। মনে হয় শীঘ্রই আমাদের এই দেহ ধূলায় পরিণত হইবে। জীবনের সমস্ত শ্রম পণ্ড হইবে। সার্থকতা বিলীন হইবে। মৃত্যুর কল্পনা চিন্তকে বিষাদ ও নৈরাশ্যে পূর্ণ করিয়া দেয়।

কিন্তু জ্ঞানের সাহায্যে আমাদের এই আশঙ্কা

দূর হয় সন্দেহ লোপ পায়। জ্ঞানের দ্বারা প্রাকৃতিক নিয়ম আলোচনা করিয়া আমরা বুঝিতে সক্ষম হইব কোন বস্তুই প্রকৃত বিনাশ নাই, কেবল মাত্র রূপান্তরিত হয়।

মানবের আরব্ধ কার্যের বা আদর্শের বিনাশ খটে না। মানুষ চলিয়া যায় বটে কিন্তু তাহার আদর্শ বর্তমান থাকে এবং পরবর্তী মানব সেই আদর্শকে গ্রহণ করিয়া সার্থক করিয়া তুলিতে প্রয়াস পায়। মানবের চিন্তাধারার বিনাশ বা শেষ নাই বরং নূতন নূতন আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া উহা ক্রমশঃ পরিষ্কৃত ও পরিণত হয়। পরবর্তী পূর্বের অপেক্ষা ভালই হইতে দেখা যায়। আমরা ক্রমশঃ উচ্চে অগ্রসর হইত।

ঘুংড়ি কাশি

ঘুংড়ি কাশি একটি সংক্রামক রোগ। ইনফ্লুয়েঞ্জা, ডিপ্‌থিরিয়া এবং মুখ ও নাক হইতে থুথু, গয়ের ও কফের অগাচ্ছ ছোঁয়াচ যেভাবে একজন হইতে অগ্রে সংক্রামিত হয় ঘুংড়ি কাশিও সাধারণতঃ সেই ভাবে যায়। অতএব যাহাতে দূষিত থুথু, গয়ের ও কফ সাক্ষাৎভাবে ছুঁইতে না হয় এবং কাশি, হাঁচি ও থুথু ছিটকাইয়া ছোঁয়াচ না লাগে সে বিষয়ে বিশেষ ভাবে সাবধান হইতে হইবে। থুথু ও কাশি এবং হাঁচি হইতে যে ছোঁয়াচ লাগে সে

বিষয়ে সাবধান হওয়া ছাড়া, যে সব শিশুর ঘুংড়ি কাশি হইয়াছে তাহাদের দ্বারা দূষিত রুমাল, খেলনা, পানপাত্র, চামচ, তেয়াঁলে ও অগাচ্ছ জিনিষ আর কাহাকেও স্পর্শ করিতে বা ব্যবহার করিতে দিবার পূর্বে সেগুলি বিশোধিত করিয়া লইতে হইবে। এই রোগের প্রথম অবস্থায় ইহা পুরা সংক্রামক এবং ছয় মাস হইতে পাঁচ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সের শিশুগণেরই এই রোগ সর্বাধিক বেষী হয়। সম্ভবতঃ দুই দিন হইতে দুই সপ্তাহকাল পর্য্যন্ত এই

রোগ ভিত্তরে বাড়িতে থাকে, কিন্তু এই সময়ের কোন স্থিরতা নাই। ছোঁয়াচ লাগার সম্ভাবনার কাল হইতে ১৬ দিন পর্য্যন্ত যদি কোন লক্ষণ প্রকাশ না পায়, তবে সম্ভবতঃ বিপদের ভয় থাকে না। ছয় সপ্তাহ বা তদধিক কাল রোগীগণের সংস্পর্শে আসিলে বিপদ ঘটিতে পারে। আলাদা রাখা সম্ভবপর হইলে, তাহার চেষ্টা করা যাইতে পারে, কিন্তু এইরূপ রাখা প্রায়ই সম্ভবপর হয় না। তাহা হইলেও রোগীগণের বেশী সময় বাহিরে কাটান উচিত, কারন বিশুদ্ধ হওয়া উপকারী।

২। চিকিৎসা সম্বন্ধে বলা যায় যে, ইউরোপে ভ্যাক্সিন তৈয়ারী হইয়াছে, কিন্তু তাহার ব্যবহারে সর্বত্র সমান ফল পাওয়া যায় নাই। এ রোগে কোন বিশেষ ঔষধের কথা জানা নাই, কিন্তু কার্বলিক গ্যাসিড্ ও বেলাডোনা মিয়াইয়া ব্যবহার করায় সুফল পাওয়া গিয়াছে বলিয়া শোনা যায়, এবং কাশিয় কমট কমাইতে ব্রোমাইড্, বহুল ব্যবহার করা হইয়াছে। নিকটে উপযুক্ত ডাক্তার থাকিলে তাঁহার উপদেশ মত কার্য করা ভাল।

বাবু গিরির ফল

শ্রীহরেন্দ্র নাথ সিংহ, কবিভূষণ।

বিলাসিতা ক্রমে ক্রমে সহর মাঝারে
প্রচুর প্রভাব প্রাণে করিছে বিস্তার,
ভবিষ্যতে বুঝি হয় নাহিক নিস্তার,
ট্রাম বাস্ পদদ্বয় ভাজিছে সবারে।
এক পা হাঁটিতে গেলে পেটে ব্যথা লাগে
লোক মুখে এই কথা শুনিবারে পাই,
অগ্নিমান্দ্য কত ব্যথা বিষম বালাই,
যজ্ঞদেশে এত রোগ ছিলনা' ত আগে।

তখন যাইত লোকে মোট ল'য়ে হাতে
হাঁটিয়া আসিলে ক্ষুধা হইত নিশ্চয়,
যাহা খেত' গুরু পাক নাহি ছিল ভয়,
আজ কাল প্রাতে সাগু উপবাস রাতে।
নিয়ত সামর্থ্য মত যদি হাঁটা যায়,
অল্প ব্যাধি হ'লে তাহা নিশ্চয় পলায়।

বিবিধ

ভারতবাসীর গবর্ণরের পদ লাভ।—মধ্য প্রদেশের গবর্ণর তার মণ্টেগু বাটলার গত ২২শে নভেম্বর ইংলণ্ডে যাত্রা করিয়াছেন। মধ্য প্রদেশের শাসনপারদেবের সহঃ সভাপতি অনারেরবল মিঃ বলবন্ত তাণ্ডে সে দিন হইতেই তৎপদে অধিষ্ঠিত হইয়াছেন। তাঁহার প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্ত ১৭ বার কামানের আগুয়াজ করা হইয়াছিল।

বিবাহের অশুভ্য তৎপরতা।—আইন গৃহীত হইবার পর ধর্মতত্ত্ব হইবার ভয়ে নিম্নশ্রেণীর হিন্দু মুসলমানগণ পুত্র কন্যার বিবাহের জন্ত উঠিয়া পড়িয়া লাগিয়াছেন। মেদিনীপুর জেলার পশ্চিমাঞ্চলে, বিশেষতঃ ঝাড়গ্রাম সাবডিভিসনে অগ্রহায়ণ হইতেই বিবাহের ধুম পড়িয়া গিয়াছে। বেক্রপ বিবাহ হইতেছে তাহাতে ২১ মাসের কন্যাও ষে বাদ পড়িবে এমন মনে হয় না। গ্রাইমারী বিদ্যালয়গুলি ছাড়িয়া দিলে, বিবাহের জন্ত হাইস্কুল এবং মধ্য ইংরাজী স্কুলে নাকি ছাত্রের অভাব হইতেছে।

শান্তিমান বাঙ্গালী।—শ্রীযুক্ত চন্দ্রবিনোদ ঘোষ আগামী লাহোর কংগ্রেসে যোগ দিবার জন্ত কলিকাতা হইতে পদযাত্রা লাহোর যাত্রা করিয়াছিলেন। তিনি গত ২৭শে নভেম্বর তারিখে বারানসী পৌঁছিয়াছেন। ২৮শে নভেম্বর তিনি এলাহাবাদ যাত্রা করিয়াছেন। শ্রীযুক্ত শশীকৃষ্ণ ঘোষ এলাহাবাদ হইতে তাহার সঙ্গে মিলিত হইবেন। ইহারা উভয়েই প্রাদেশিক কংগ্রেস কমিটির বেক্সাসেবক।

আমেরিকান মশক ধ্বংসের বিরুদ্ধে অভিযান

আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্রে মশক ধ্বংস করিবার জন্ত একটা অভিযান আরম্ভ হইয়াছে। বিবাক্ত গ্যাস, পক্ষী,

মৎস্ত, তৈল, এসিড প্রভৃতির সাহায্যে এই কার্য্য সমাধা হইবে। গবর্ণমেন্ট এ বৎসর ৩ কোটি টাকা এই উদ্দেশ্যে বরাদ্দ করিয়াছেন। জলাভূমি, পড়ো জমি প্রভৃতিতে উপযুক্ত জল চলাচলের ব্যবস্থা করা হইতেছে এবং দেশের প্রত্যেক পরিবার বাহাতে এ বিষয়ে অগ্রণী হয় তাহার জন্ত অনুরোধ করা হইতেছে।

ভদ্র যুবকের সংসাহস।—কলিকাতা ২৩৪ রায় বাগান ষ্ট্রাট নিবাসী শ্রীযুক্ত সতীশ চন্দ্র রায় জীবিকার জন্ত রিক্সা গাড়ী টানিয়া সংসাহসের পরিচয় দিয়াছেন। অনাহারে, ভিক্ষা বা চাকরীর জন্ত ঘুরিয়া বেড়ান অপেক্ষা ইহা নিশ্চয় ভাল।

রেজুনে মুড়ীর প্রচলন।—ঢাকা জিলার উয়ারীগ্রাম নিবাসী জনৈক ছঃস্বঃ বাঙ্গালী বিধবা তাঁহার আত্মীয়ের সহিত রেজুন বাইয়া মুড়ী বিক্রয় করিয়া এক বৎসরে প্রায় ৫০০ টাকা উপার্জন করিয়াছেন। এই দৃষ্টান্ত অনুযায়ী অনেকে ব্রহ্মদেশের অন্যান্য সহরে মুড়ীর ব্যবসায় অবলম্বন করিয়াছে। তথাকার লোকেরা এই নূতন জিনিষ সমাদরে গ্রহণ করিয়াছে।

Horlicks Calender—১৯১০ সালের এই ক্যালেন্ডার উপহার স্বরূপ আমাদেয় নিকট প্রেরিত হইয়াছে। ইহা অতীব সুন্দর ও বিচিত্র বর্ণে মুদ্রিত। রামের বনবাস গমন কালে সীতার নিকট বিদায় লইবার দৃশ্য ইহাতে আছে। রাম তাঁহাকে সঙ্গে লইতে অস্বীকৃত হন। ইহাতে সীতা বাহা বলিয়াছিলেন, বাল্মীকি রামায়ণ হইতে স্বর্গীয় রমেশ চন্দ্র দত্ত কৃত তাহার ইংরাজি পঞ্চমুখাদ এই পঞ্জিকায় মুদ্রিত আছে। চিত্রে সীতা দেবী পাড়াইয়া যেন তাহা বলিতেছেন। ছবির ভাব ও ছাপার উৎকর্ষে ছবিখানি চিত্তাকর্ষক হইয়াছে। আমরা Horlicks কোম্পানীর নিকট আমরা বাঞ্ছিত রহিলাম।

কলিকাতা সাহিত্য সভা—এ বার আগামী সরস্বতী পূজার সময় বঙ্গীয় সাহিত্য সম্মেলনের উনবিংশ অধিবেশন ভবানীপুরে হইবে। বিশ্ব কবি শ্রীরবীন্দ্র নাথ ঠাকুর মূল সভাপতির আসন অলঙ্কৃত করিবেন। আমরা সম্মিলনে সামান্য কামনা করি।

স্বহস্তম বিমান পোত—বিলাতে একটি জেপলিন ৫ বৎসর ধরিয়া তৈয়ারী হইয়াছে, যাহার ১০০০ টন মাল লইয়া যাইবার ক্ষমতা আছে ইহা প্রস্তুত করিতে প্রায় ৭ কোটি টাকা খরচ হইয়াছে সেদিন এই জেপলিন খানি প্রথমবার উড়ান হয়।

ম্যালেরিয়া দমনে গোপালবাবু—রায় বাহাদুর ডাঃ গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয়কে তাহার ম্যালেরিয়া দমনের চেষ্টার সাফল্যের জন্য বিশ্ব বিখ্যাত রস ইনসটিটিউটেড আজীবন সভ্য করা হইয়াছে। তাহার পরিচালিত এন্টিম্যালেরিয়া কো অপারেটিভের সোসাইটির ম্যালেরিয়া দমনে যাহা করিয়াছেন সমগ্র এসিয়াতে কেহ অন্তদূর কার্য্য করিতে পারেন নাই। আমাদের গুরু গোপালবাবুর মাত্তে আমরা আনন্দ প্রকাশ করিতেছি।

বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষজ্ঞের নিয়োগ—কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় বিশ্ববিখ্যাত Irrigation ইঞ্জিনিয়ার স্তার উলিয়ম উইলকিন্সকে “বঙ্গালীর পুরাতন জল সেচনের ব্যবস্থা ও এখানকার অবস্থার তাহার নিয়োগ সম্বন্ধে” বক্তৃতা দিবার জন্য নিযুক্ত হইয়াছেন। কর্তৃপক্ষেরা আশা করেন এই বিশেষজ্ঞ মহাশয় অনেক নূতন কথা বলিবেন ও তাহা সুচিন্তিত মতাবলিতে বাঙ্গলাদেশের বিশেষ উপকার হইবে।

দেশীয়া নার্স নিয়োগ—মেডিক্যাল কলেজের কর্তৃপক্ষগণ, এতকাল পরে দেশীয় নার্সদের হাসপাতালে কার্য্য শিখাইতে ও নিয়োগ করিতে রাজী হইয়াছেন এই বৎসর কয়েকটি ছাত্রী লওয়া হইবে তাঁহাদের অন্ততঃ ৬ষ্ঠ শ্রেণী পর্য্যন্ত শিক্ষা, তত্র পরিবারস্থ ও ১৮ হইতে ২১ বৎসর মধ্যে বয়স হওয়া চাই।

হাওড়া ট্রাবার কুলোসিস
চিকিৎসা—হাওড়া ম্যুনিসিপ্যালিটির কর্তৃপক্ষগণ সেখানে বঙ্গা চিকিৎসার জন্য একটি ডিসপেনসারী খুলিয়াছেন ১জন স্ত্রী ও ২জন পুরুষ স্বাস্থ্য তত্ত্বাবধারক রাখা হইয়াছে আশা করি প্রধান প্রধান লইয়া এইরূপ ব্যবস্থা শীঘ্রই আরম্ভ করা হইবে।

কলিকাতা ম্যুনিসিপাল গেজেট—আমরা এই সুপরিচালিত গেজেটের ৫ম বার্ষিক সংখ্যা পাইয়া অতিশয় আনন্দিত হইয়াছি। মহাত্মা গান্ধি, ও বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ এর ছবি দুখানি অতি সুন্দর হইয়াছে। পত্রিকা খানিতে দেশীয় ও বিদেশীয় অভিজ্ঞ লোকেদের অনেক চিত্রা পূর্ণ লেখা আছে বাহাতে সকলেই উপকৃত হইতে পারেন। সম্পাদক শ্রীযুক্ত অমল চন্দ্র ঘোষ মহাশয় এই বাৎসরিক সংখ্যা অনেক কৃতিত্ব দেখাইয়াছেন।

বিমান গামী ডাক সম্প্রতি সরকার বাহাদুর বিমান যোগে ডাক যাইবার জন্য ট্যাম্প বাহির করিয়াছেন। সমস্ত কোট ডাক ঘরে উক্ত ট্যাম্প পাওয়া যাইবে। এ যাবৎ ডাক লিখিলেই চিঠি যাইতঃ কেবল “by air mail” লিখিলেই চলিত। এখন হইতে বিমান যোগে ডাক পাঠাইতে হইলে উক্ত ট্যাম্প লাগাইতে হইবে।

গোল ট্যাবেল বৈঠক—সম্প্রতি বড়লটি বাহাদুর লর্ড আর্কহেণ বিলাতে তার গোল ট্যাবেল বৈঠক বসিবে তার মতামতের জন্য দিল্লীতে ২১শে ডিসেম্বর মহাত্মা গান্ধি ও পণ্ডিত মতিলাল নেহেরু মহোদয়দের সহিত পরামর্শ করিবার জন্য আহ্বান করিয়াছেন। ইহারো এ নিমন্ত্রণ এবারে প্রত্যাখ্যান করেন নাই। শুনা যাইতেছে যে অস্ত্রান্ত নেতাদিগের সহিতও এ সম্বন্ধে পরামর্শ করা হইবে। আশা করা যায় এ বৈঠকে ভারতের স্বকলই ফলিবে।

লণ্ডনে ভীষণ তুফান ও বন্যা—সম্প্রতি লণ্ডন ও ইংলিশ ক্যানেল ও আর্ট্যান্টিক মহাসাগরে ভীষণ তুফান হইয়া গিয়াছে। অনেক জাহাজ ডুবি হইয়া

গিয়াছে। কত লোক হতাহত ও কত মালপত্র যে ক্ষতি হইয়াছে তার ইয়ত্তা নাই। এরূপ ঝড় লগুন সহরে অনেক দিন হয় নাই। ইহার সঙ্গে টেনস্ নদীর জল ভীষণ বাড়িয়া প্রবল বজ্রার সৃষ্টি করিয়াছে।

কোন্নানে বাল্য বিবাহ—গুজরাতের এক সভা হইতে একখানি পুস্তিকা প্রচার করা হইয়াছে তাহাতে কোরান হইতে শ্লোক উদ্ধার করিয়া দেখান হইয়াছে যে কোরান বাল্য বিবাহর বিরুদ্ধেই মতাবলী প্রচার করে।

অস্বাস্থ্যী হেল্‌থ অফিসার্স—সহদয় ডাঃ শ্রীযুক্ত তারক মজুমদার মহাশয় এক মাসের জন্য ছুটি লইয়াছেন তাহার স্থলে ডাঃ শ্রীযুক্ত ললিত মোহন বিশ্বাস অস্বাস্থ্যী ভাবে কলিকাতার স্বাস্থ্য কর্তা নিযুক্ত হইলেন ললিত বাবুর অভিজ্ঞতা আমরা গত স্বাস্থ্য প্রদর্শনীতে অনেক পাইয়াছিলাম যোগ্য পাণ্ডেই কর্তৃত্ব পড়িয়াছে বলিয়া আমরা আনন্দিত—

ছাত্র স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা—কলিকাতার বাহিরের সরকারী স্কুল ও মাদ্রাসা সমূহের ছাত্রদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য সরকার ব্যবস্থা করিতেছেন। প্রত্যেক স্কুলে একটি করিয়া ডাক্তার নিযুক্ত করিবেন—তাহাদের পাবলিক হেল্‌থ ডিপার্টমেন্ট হইতে School Hygiene শিক্ষা দেওয়া হইবে—এই ব্যবস্থায় ছাত্র স্বাস্থ্যের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করিবে ফলে তাহাদের স্বাস্থ্য উন্নত হইবে আশা করা যায়।

বাস্তু বিজ্ঞান অন্বিস্তর—গত ৩০ নবেম্বর

বিজ্ঞান মন্দিরের বার্ষিক সভায় আচার্য্য বনু মহাশয় সর্বজন সম্মুখে উদ্ভিদ ও প্রাণী দেহের মমতা দেখাইয়া দর্শকদের আশ্চর্য্য করেন। তিনি একটি নূতন ঔষধ প্রয়োগ ও হৃদযন্ত্রের আশ্চর্য্য শক্তি দেখান। এ বিষয় আরও জ্ঞান লাভ করিবার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন বলেন।

ম্যাজিস্ট্রেটের কার্য্যতৎপর শিক্ষা দান—সরোজ নলিনী দত্ত সত্বর প্রতিষ্ঠান সংস্কারক, কর্ম্মী শ্রীযুক্ত গুরুসদয় দত্ত মহাশয় এবার বিলাত হইতে আসিয়া ময়মনসিংহের ম্যাজিস্ট্রেটের পদ পাইয়াছেন সেখানে গিয়া তিনি সকলকে সমবেত চেষ্টায় গ্রামের পল্লির অসুবিধা, দূর করিবার জন্য প্রেনোদিত করিতেছেন নিজের কাজে নামিয়া ও সাহায্য করিয়া দেখাইতেছেন যে তাঁহাদের কর্তব্য কি—সেদিন তথাকার সিটি কলেজিয়েট স্কুলের পার্শ্ববর্ত্তি ডেন আগাছা পূর্ব দেখিতে পাইয়া—স্কুলের প্রধান শিক্ষক মহাশয়কে ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করিয়া ও পরমুখাপেক্ষি না হইয়া নিজেরাই ঐ ডেন বাহা স্কুলের সকলের অসুবিধা করিতেছে পরিকার করা উচিত বলিয়া স্বয়ং ডেনে নামিয়া আগাছা উৎপাটন করিতে আরম্ভ করিলেন। তাঁহার দৃষ্টান্তে ছাত্রগণ ঐ কার্য্যে যোগ দিল ও অল্প সময়েই ডেন পরিষ্কার হইয়া গেল। এইরূপ স্কুলে, আফিসে, রেলের ধারে লোকাল বোর্ডের কর্ম্মস্থলে নিজে সকলকে প্রেনোদিত করিতেছেন। আমাদের দেশের শিক্ষিত ব্যক্তিরা কবে নিজেরদের কাজ নিজে করিতে শিখিবেন? গুরুসদয় দত্ত মহাশয়ের উচ্চ আদর্শের অনুমান প্রার্থনা।



কাল-আজর চিকিৎসায় “এ্যান্টিমনি” ঘটিত ঔষধগুলির

মধ্যে আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic— acid Diethylamine)

কলিকাতা প্রাদেশিক রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
দ্বিবর্ষব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফল প্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়াশালী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দেওয়া চলে।

ব্যবহান্ন সম্বন্ধে অতীত—ডাঃ এল্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগার
চিকিৎসায় ফলাফল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি ঘটিত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা দ্রষ্টব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক) ১০টী এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স ০.০৫ গ্রাম।

” ” ” ০.১ ”

” ” ” ০.২ ”

” ” ” ০.৩ ”

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটী এ্যাম্পুল।

গ) হাসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জু ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটী এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগাণ্ড জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Havero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept. ‘ Bayer-Meister Lucius’

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, প্রিন্সিপাল, রায়েব, পরিচালিত বেঙ্গল ব্রিলিফ কমিটি

স্বীকৃত বিশেষ ডাবে
প্রসংগিত।



জেরের অদ্বিতীয় ওষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য গত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ দাগ
৫০ চৌদ্দ আনা
ছোট বোতল ৮ দাগ
১০ আট আনা।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফ্লুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাধরা,
গাত্রবেদনা ইত্যাদির মনোবধ
মূল্য প্রতি শিশি ১০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিস্পেনসিয়, তন্মূল, পেট
কাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।

বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ধরা, ইত্যাদিতে মালিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য ফলপ্রদ
ওষধ।
মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

খোসের মলম।

খোস পাঁচড়ার বহুপরাঙ্কিত
ওষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

স্বলভে সর্বপ্রকার ওষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাঁপানি ও কাসির একমাত্র মহোষধ
সতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রাসারি
পরিচিত ও
সর্ব স্থানে গুণ্ড ফল প্রদ
চিকিৎসক গণ্ডলির
প্রশংসিত
১ দাগ সেননেই হাঁপ কমে
৩ দিনেই শ্বশ্বনার উপশম হয়
প্রতি শিশি ১১০, ডজন ১৫, সাপ্তাল সত্তর
সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
ব্রাঙ্ক:-৫১ রাজা নবকৃষ্ণের ষ্ট্রীট,
শোভানাজার, কলিকাতা।

ডা: উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

পাগলের মহোষধ ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা-ষ্ট্রীট

১৬৭৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর যাবৎ আবিষ্কৃত হইয়া শত সহস্র
উর্দ্ধম্ম পাগল ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
আরোগ্য হইয়াছে। মুছা, মূগা অনিদ্রা হিষ্টিরিয়া
অথবা মায়িক একলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ
পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয়।
প্রতি শিশি পাঁচ টাকা।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মাবলী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাস্তুল সহ ১০ টাকা।
প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা। ফাল্গুন হইতে মাঘ
পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লভ্য হয়। কেচ বৎসরের মধ্যে
গ্রাহক হইলে তাঁহাকে ফাল্গুন হইতে কাগজ লইতে হয়।
মূল্য সম্পাদকের নান্দ পাঠাইতে হয়।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা। “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
মাসের ১লা প্রকাশিত হয়। কোন মাসেব কাগজ না পাইলে
সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্ত সংবাদ ডাকঘরে
থবর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
পৌছান আবশ্যক।

প্রদ্রোত্তর। প্রিন্টাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না।

প্রবন্ধাদি। টিকিট বা টিকানা লেখা থাম দেওয়া
থাকিলে অমনোনীত রচনা ফেরত দেওয়া হয়। রচনা
কেন অমনোনীত হইল, তৎসম্বন্ধে সম্পাদক কোন উত্তর
দিতে অসমর্থ।

বিজ্ঞাপন। কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
করিত হইলে, তাহার পূর্ব মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
জানাটতে হয়।

অশ্লীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না। ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
তজ্জন্ত আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন। নচেৎ হারাইয়া
গেলে আমরা দায়ী নহি। বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের মাসিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
বিজ্ঞাপনের হার বানান হয়।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
(সম্বাদিকারী)।

কার্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটিক্রম পালের এডওয়ার্ডস টেনিক গ্যান্টি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবধি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কারক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১৥০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১৮ ; ছোট বোতল ১৮ টাকা
প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৮০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি সুলভ হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামাণ্ড বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

বটিক্রম পাল এণ্ড কোং,
১৩০ বনফিল্ডস লেন, কলিকাতা।

The experience of thirty-seven years confirms its value in *Phthisis*



Angier's Emulsion pacifies the irritable stomach and intestines, and renders them docile, receptive, and retentive of food and medicine. It relieves the symptoms of digestive disturbance which are almost constantly present in Phthisis, and which constitute an insuperable barrier to proper nourishment and medication.

Angier's Emulsion facilitates, hastens and completes the processes of digestion and assimilation, so that the patient is enabled to take sufficient nourishing food. It is a strengthener and vitaliser to the body, fortifying its disease-resisting powers by increasing the absorption of nutrient material, and it acts as an anti-bacillary agent, inhibiting the growth of disease-producing bacteria and their toxins.

Angier's Emulsion has a specific palliative influence on the symptoms of Phthisis—fever, night-



sweats, cough, expectoration, and exhaustion are ameliorated, and the life of the patient made more comfortable, more free from distressing symptoms. In most cases of Phthisis the use of Angier's Emulsion obviates the necessity of administering depressing and narcotising cough sedatives.

Angier's Emulsion is the most palatable of all emulsions, and is easily tolerated by delicate stomachs. It has no deleterious influence upon any function of the body, and it is taken by the patient with pleasure. In the advanced stage of Phthisis, the agreeable, soothing qualities of the Emulsion are especially appreciated, and invariably afford much relief to the sufferer.

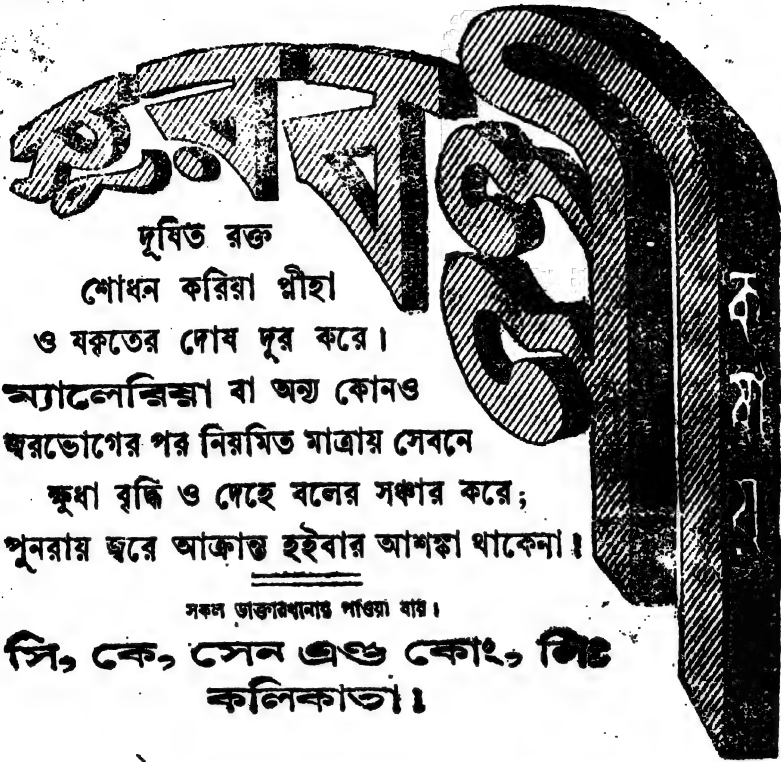
Angier's Emulsion should always be specified when prescribing petroleum emulsion; otherwise some disappointing imitation made with ordinary petroleum may be supplied.

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

ANGIER CHEMICAL COMPANY, LIMITED, 86 CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENG.



দূষিত রক্ত
শোধন করিয়া পীহা
ও যকৃতের দোষ দূর করে।
অ্যান্‌লেব্রিক্স বা অগ্নি কোনও
জ্বরভোগের পর নিয়মিত মাত্রায় সেবনে
ক্ষুধা বৃদ্ধি ও দেহে বলের সঞ্চার করে;
পুনরায় জ্বরে আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকেনা।

সকল ডাক্তারখানাতে পাওয়া যায়।

সি, কে, সেন এণ্ড কোং, লিঃ
কলিকাতা।

চিকিৎসা বিষয়ে সচিত্র মাসিক

চিকিৎসক

PRACTITIONER

ফাল্গুন প্রথম সংখ্যা বাহির হইবে

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস M. A., M. D. রায়বাহাদুর

অনেক বিশেষজ্ঞগণের সমবেত তত্ত্বাবধানে ও সাহায্যে বাঙ্গালার চিকিৎসা বিষয়ে যাবতীয় অভিজ্ঞতার
কথা জানাইবার জন্য আদর্শ চেষ্টা।

চিকিৎসকগণ পত্র লিখিলেই বিনামূল্যে নমুনা পাইবেন, সহজ পত্র লিখুন।

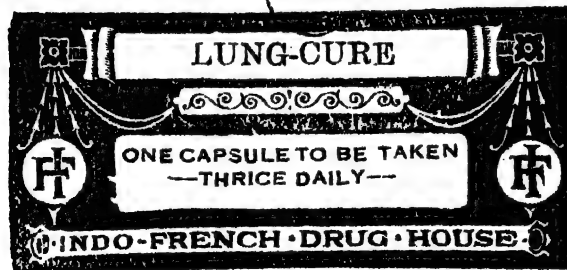
কার্যাব্যয়

চিকিৎসক

সি. কে. সেন এণ্ড কোং, লিঃ কলিকাতা।



শ্বাস, কাস, হাঁপানী, স্ফ্রসা, ক্ষয় রোগী
আর হতাশ হইবেন না।



ফুসফুস ও কঠিনালীগত শ্বাসতীয় রোগে ইহা অমূল্যশক্তির স্বাস্থ্য কার্যকর।

সোল এজেন্ট—বল্লভ এণ্ড কোং

১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রিট, কলিকাতা

সম্পাদক—ডাঃ শ্রীব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী, এম, বি।

কার্যালয়—১০১, কর্ণওয়ালিস স্ট্রিট, কলিকাতা।

স্বাস্থ্যসংরক্ষণের জন্য
অক্সিজেনসমৃদ্ধী অকজিন মিলেন

সর্বাপেক্ষা টেকসই অথচ সুলভ বস্ত্র প্রস্তুত হয়
কিন্তু

মিহি বস্ত্র প্রস্তুত হয় না। সে আক্ষেপ আজ দূরীভূত হইয়াছে।

এখন বঙ্গলক্ষ্মী

নিজস্ব সূতায় প্রচুর মিহি ও নানাবিধ সূক্ষ্মর শূতি, শাড়ী ও জামার ছিট

প্রস্তুত করিতেছে। সকল বস্ত্র ব্যবসায়ীর নিকট বিশেষতঃ

৫২।৪ কলেজ ষ্ট্রীট বঙ্গলক্ষ্মী বস্ত্রাগারে শাওয়া যায়।

পাইরল

প্রায় ২০ বৎসরের পরীক্ষিত ও সর্বজন প্রশংসিত ম্যালেরিয়া ষর ও সর্বপ্রকার
পুরাতন ষরের অব্যর্থ ঔষধ।

বঙ্গের ভিষকরত্ন লেফটেন্যান্ট কর্নেল আর এল দত্ত R. L. Dutta I. M. S. মহাশয় লিখিয়াছেন
“ডাক্তার-পি এন মুখার্জী পাইরল নামে যে ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন তাহা আমার বিশ্বাস ম্যালেরিয়া
ষর, পুরাতন ষর ও কালারের বিশেষ ফলপ্রসূ হইবে। ইহার কতকগুলি উপাদান আমার পরামর্শ
অনুসারে গৃহীত হইয়াছে। এই ঔষধ ব্যবহার করিতে, আমি সাধারণকে পরামর্শ দিতে পারি।”
(১৯১২) এইরূপ বহু প্রশংসাপত্র আছে।

মূল্য ১ কোটা (২০ বটা) ৫০ একত্রে ৩ কোটা ২০

প্রাপ্তিস্থান—গাজুলী এণ্ড মুখার্জী

১৩১।১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

আমেরা—কোজিউন

নিউমোনিয়া পুরিসি প্রভৃতি রোগে এবং সকল প্রকার ফোলা, ব্যথা ও রস সঞ্চারে অমোঘ।

H. ইলেকট্রো লিটিক রোগাশ্রণ-০

এই কলেরা সময় পানীয় জল সংক্রামক রোগের বীজাণু শূন্য করিতে এবং
দূষিত বায়ে অদ্বিতীয়।

সরকার ওণ্ড এণ্ড কোং লিঃ ৪৭, বোসপাড়া লেন, (কলিকাতা)।

হিমোবিন সিরাপ

সর্বপ্রকার অ্যানিমিয়া বা রক্তাঙ্গতায় অতি আশ্চর্য্য
ফলদায়ক



সকল প্রকার অ্যানিমিয়া রোগ দূর করিবার জন্য আমরা বহু পরীক্ষা এবং
পরিশ্রমের পর হিমোবিন সিরাপ প্রস্তুত করিয়াছি। ইহাতে আমরা আমাদের
বিশেষ পদ্ধতিতে নিষ্কাশিত 'হিমোগ্লোবিন' ব্যবহার করিতেছি।

গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর 'হিমোবিন সিরাপ' স্ত্রীলোকের অবশ্য
সেবনীয়। স্বভাবত দুর্বল নারীরাও ইহা সেবনে বিশেষ ফললাভ করিবেন।

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিমোবিন সিরাপ অতি উপকারী। ইহা ছাড়া
ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, সূতিকার, টাইফয়েড, দুর্ঘটনায় রক্তপাত, অতিরিক্ত
রক্ত: নিগম হেতু রক্তাঙ্গত, ইত্যাদি নানা রোগভোগে দেহে রক্তাঙ্গত ইহাতে
হিমোবিন সিরাপ অমৃতের ন্যায় ফল দেয়।

—পুস্তিকার জন্য পত্র লিখুন—

বেঙ্গল কেমিক্যাল, কলিকাতা

বিশেষর রস

দে শীঘ্র গাছ গাছড়ায় প্রস্তুত বটিকা।

এপর্যন্ত ম্যালেরিয়া জরের এমন আশ্চর্য্য মহৌষধ আর
কেহ বাহির করিতে পারেন নাই। প্রাণ ও লিভারের
এমন মহৌষধ আর নাই।

চট্টগ্রামের ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেট ও ডেপুটি কালেক্টার
পূজনীয় শ্রীযুক্ত বাবু যতীন্দ্রমোহন ব্যানার্জি বলেন:—

অনুবাদ—‘আমার দুইটি সন্তান ক্রমাগত পাঁচ
সপ্তাহ ও তিন সপ্তাহ ধরিয়া একজরে কষ্ট পাইতেছিল।
অধিক পরিমাণে কুইনাইন ও অন্যান্য এলোপ্যাথিক ঔষধ
ব্যবহারে কোম ফল না হওয়ার অবশেষে এই বিশেষর রস
বটিকা ব্যবহারে নির্দোষ আরোগ্য হয়। প্রথম দিন সেবন
করাতেই জ্বর বন্ধ হইয়াছিল। সেই অবধি যখনই আবশ্যক
হয়, আমার নিজ পরিবারে ও আমার বন্ধু-বান্ধবের পরিবার
মধ্যে এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া আসিতেছি এবং অত্যশ্চর্য্য
ফল পাইতেছি।’ মূল্য ১ কোটা ১৮ টাকা। তিন কোটা
২৮০, ডি: পি: তে লইলে আরও ১০০ আনা বেশী লাগে।

ডাক্তার কুণ্ড এণ্ড চ্যাটার্জি, (Febroma Ltd.)

২৬৬, বহুবাজার স্ট্রীট, কলিকাতা।

কিং এণ্ড কোং

৮৩ নং হারিসন রোড, —৪৫, ওয়েলেসলি স্ট্রীট—

হোমিওপ্যাথিক ঔষধ ও পুস্তক বিক্রেতা।

সাধারণ ঔষধের মূল্য—অরিষ্ট ১০/০

প্রতি ড্রাম ১ হইতে ১২ ক্রম। ১০ প্রতি ড্রাম ১৩ হইতে

১০ ক্রম ১০/০ প্রতি ড্রাম ২০০ ক্রম ১৮ প্রতি ড্রাম।

সব্বল গৃহ চিকিৎসা—গৃহস্থ ও ভ্রমণকারীর

উপযোগী, কাপড়ে বাধান ৪৪০ পৃ: মূল্য ২৮ টাকা

২য় সংস্করণ।

ইনফ্যান্টাইল লিভার—ডা: ডি,

এন রাঘ, এম, ডি, কৃত ইংরাজী পুস্তক ১৮১ পৃ:

কাপড়ে বাধান মূল্য ২৮০ টাকা।

অজীর্ণ অম্লশূল ইত্যাদিতে

টাইকোমিন্ট

ট্যাবলেট

ব্যবহার করিবেন

নিউমোনিয়া রোগে

Antiphlogistine
TRADE MARK

ত্রিশ বৎসরাধিক কাল হইতে বহু বিখ্যাত চিকিৎসকগণের নিউমোনিয়া-
রোগ চিকিৎসায় একমাত্র অপরিহার্য্য অবলম্বনরূপে ব্যবহৃত হইয়া
আসিতেছে।

আজই 'শ্বাস-যন্ত্র এবং নিউমোনিয়া' সংক্রান্ত পুস্তিকার
জন্য আবেদন করুন।

The Denver Chemical Manufacturing Co.

New York.

Muller & Phipps (India) Ltd.

P. O. Box 773. Bombay.

অ্যাসিডের

সংশ্রব মাত্র নাই

‘জেনাস্প্রিন’ প্রস্তুত ব্যাপারে, ইহার আবিষ্কারক জেনাটোসান লিমিটেড একটি বিশেষ নিয়ম-অনুসারে সকল প্রকার পারদ বিস্ম যুক্ত অ্যাসিড, বর্ণহীন তরল অ্যাসিড, এবং অন্যান্য প্রকারের বিমিশ্র অ্যাসিডের সম্পর্ক সম্বন্ধে বর্জন করা হইয়াছে।

জেনাস্প্রিন অত্যন্ত বিশুদ্ধ ভেষজ-দ্রব্যে প্রস্তুত বলিয়া ইহা পরিপাক-শক্তির কোনো ব্যাঘাত জন্মায় না বা হৃদ-যন্ত্রের কোনোরূপ হানি করিতে পারে না, কিন্তু অ্যাসপিরিন্ ট্যাবলেট বিমিশ্র অ্যাসিডে প্রস্তুত বলিয়া যে কোনো প্রকারের ক্ষতি অনায়াসেই করিতে পারে।

চিকিৎসকগণ রোগীকে জেনাস্প্রিনের ব্যবস্থা দান করিবার সময় নিশ্চিত থাকিতে পারেন, যে তাঁহাদের রোগী বিশুদ্ধতম অ্যাসপিরিন্ সেবন করিতেছেন।

GENASPRIN

ব্যবহার করিতে বলুন।

অ্যাস্পিরিনের নিরাপদ রূপান্তর

অন্যান্য বিষয় জানিতে হইলে জেনাটোসান লিমিটেড্ কোম্পানীর ভারতবর্ষীয় এজেন্টকে পত্র লিখুন।

MARTIN & HARRIS Ltd.

Graham Buildings,
119 Parsi Bazar St.
Fort, Bombay.

Rowlette Building,
Prinsep St
Calcutta.

সূচী

বিষয়	পৃষ্ঠা ।	বিষয়	পৃষ্ঠা ।
১। শিশুদিগের পক্ষাঘাত ...	৩৪৭	৫। অভ্যর্থনা ...	৩৬২
ডাঃ কীরমেশ চন্দ্র রায়		শ্রীশশান্ত কুমার সিংহ	
২। জীবামৃত্ত্ব ...	৩৪৯	৬। জ্ঞানেন্দ্রিয় ...	৩৬৬
শ্রীভারতকুমার বহু		শ্রীগিরিজা শেখর বহু	
৩। বেরিবেরি ও শোথরোগ ...	৩৫৫	৭। প্রতি বন্ধক দিওনা ও প্রতিবন্ধকতা করিও না	৩৬৮
কবিরাজ শ্রীসত্যচরন সেন কবিরঞ্জন		শ্রীমতী চিত্রলেখা দেবী	
৪। আমেরিকার নৈন্য বিভাগের স্বাস্থ্যরক্ষা		৮। প্রসূতি ও শিশু মঙ্গল ...	৩৭০
ও চিকিৎসা পদ্ধতি ...	৩৫৯	ডাঃ মেজর হাসান সোহরাওয়ার্দী M. D.	
শ্রীপ্রবুল কুমার মুখোপাধ্যায় M. A.		৯। বিবিধ ..	৩৭৬

James Hicks.

8, 9, 10, HATTON GARDEN, LONDON.



প্রসিদ্ধ হিঙ্ক্স থার্মোমিটারের প্রস্তুতকারক ।

পৃথিবীর সর্বস্থানের প্রদর্শনীরে স্ববর্ণপদক ও ডিপ্লোমা প্রাপ্ত—

থার্মোমেটারের উপর হিঙ্ক্স, থাকিলেই বিশ্বাসযোগ্য ।

ভারতের সর্বত্র পাওয়া যায় ।

যদি আপনাদের কিনিতে অসুবিধা হয়, আমরা সুবিধা করে, পাইকারী হিসাবে কিনিয়া দিতে পারি ।

সাবধান ! আমাদের থার্মোমেটার ভাল হইতেছে ।

Special Representative :—A. H. P. Jennings,

Sole Agents :—ALLEN & HANBURY'S Ltd.

Block F, Clive Buildings, Calcutta.

কলিকাতা আয়ুর্বেদ কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যাপক ও হাউস ফিজিসিয়ান

পুর্নিয়া Municipal Dispensaryর চিকিৎসক

কবিরাজ শ্রীযুত বন্দুভূষণ সেন আয়ুর্বেদশাস্ত্রী এল, এ, এম, এস, প্রণীত

নূতন পুস্তক

বান্ধালীকর খাদ্য

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুত গণনাথ সেন সন্ন্যাসী এম, এ, এল, এম, এস
মহোদয় লিখিত ভূমিকা সম্বলিত।

অতি সহজ ও সরল ভাষায় খাদ্যদ্রব্যের গুণাগুণ ইহাতে লিখিত হইয়াছে।

রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীযুত চুনীলাল বসু সি, আই, ই বলেন—

“আপনার প্রবন্ধ পাঠে লোক উপকৃত হইবে।” মূল্য ১০ আনা।

২। পারিবারিক চিকিৎসা

প্রত্যেক রোগের কারণ ও তাহার বহু পরীক্ষিত সহজ প্রাণ্য ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা ইহাতে প্রদত্ত হইয়াছে।

কবিরাজ শিরোমণি শ্রীযুক্ত শ্যামাদাস বাচস্পতি মহাশয় বলেন—এ পুস্তকের দ্বারা দেশের ও দেশের
ঔষধকার হইবে। মূল্য ১০ দশ আনা।

আরোগ্য নিকেতন

২০ বলরাম ঘোষ ষ্ট্রিট, কলিকাতা

কৃমির মহৌষধ

স্বনামধন্য ডাঃ এম্ এল গোস্বামী এম্ ডি (হোমিও) আবিষ্কৃত সুস্বাদু ওয়ার্ম ডেব্রিয়ার বা কৃমির
বটিকা প্রতিদিন খালি পেটে শিশু ও বালকদের যথাক্রমে টি ও ১০টি খাওয়াইলে নাক খোঁটা, নিদ্রাকালে
দাঁতকাটা বা চমকাইয়া উঠা, প্রচুর খাইয়াও কৃশতা বিমবিষা বা বমন, চক্ষুর চতুর্দিকে নীলাভ দাগ পড়া,
পেট বেদনা, গুহদ্বার চুলকান, সাদাগাট প্রস্রাব, উদরাময় বা কোষ্ঠবদ্ধতা, অন্ধুধা বা অভিক্ষুধা, রাত্রিকালে
শুক কাশি, উদর শক্ত ও ফুলা, খিটখিটে মেজাজ, শয্যায় মূত্রত্যাগ প্রভৃতি যাবতীয় কৃমির লক্ষণ বিনা
জোলাপে আরোগ্য হইয়া শরীর স্বচ্ছ-পুষ্ট হইবে। ইহাতে ছোট বড় সমস্ত কৃমি নষ্ট হইবে। উপরোক্ত
লক্ষণ সমূহের যে কোন একটি লক্ষণে এই ঔষধ খাওয়াইবেন। মূল্য প্রতি ছোট শিশি ১০ আট আনা ও
বড় শিশি ৫০ বার আনা মাত্র। পত্র লিখিলে ভিঃ পিতে পাঠান হয়।

মতিলাল গোস্বামীর চিকিৎসালয়

৫নং ডাঃ জগবন্ধু লেন, বৌবাজার, কলিকাতা।

ইউক্যালিপটাস নিগলুলকটিকরতা নৌহাদি পথিবীর শ্রেষ্ঠ জ্বরঘ্ন ঋতুউত্তীর্ণের সমন্বয়ে প্রস্তুত
ম্যালেরিয়া চুরারোগ্য, স্নায়ুক্ষয়, বিষম ও বিশিষ্ট জীবাত্ম সমুদ্র কালজ্বরের অত্যন্ত নূতন অব্যর্থ ঔষধ
ইউক্যালিপটাসের বাওয়ায় ম্যালেরিয়া হয়না, পাতপাতা জনপানে স্নায়ুক্ষয় আরোগ্য হয় অক্ষয় জ্বরভর
শিশি ১৮ মাঃ ১৮ তিন শিঃ একদে, অতিরিক্ত মাঃ ফ্রি। প্রঃ ভারত কোমিক্যাল ওয়ার্কস লিঃ বেলগাছিয়া, কলি
ব্রাঞ্চ - ন্যাশন্যাল কোমিক্যাল এজেন্সি, পোঃ মাখাডান্না, কুচবিহার।



এ রি ট্রো চি ন
সম্পূর্ণরূপে স্বাদবিহীন কুইনাইন
৯৬.১০% কুইনাইন আছে

সুবিধা

গন্ধহীন

স্বাদহীন

ব্যবহারে দোষহীন

সেইজন্য বালকবালিকা ও ত্রীলোকদিগের পক্ষে উপযোগী

কখন ব্যবহার হইবে—

সকল প্রকার ম্যালেরিয়ায়

জ্বরভাব ও সর্দি হওয়া

হুপিং কাশি

মাত্রা কুইনাইনের ২৩ই

HAVERO TRADING Co., Ltd. CALCUTTA.

Pharmaceutical Dept., "BAYER-MIESTER LUCIUS",

P. O. Box 2122,

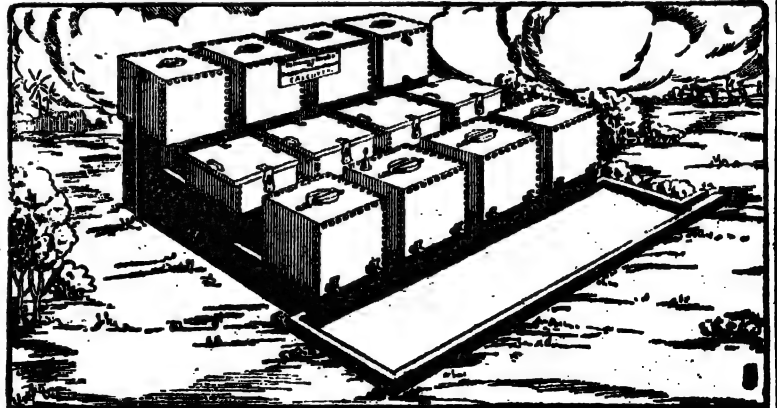
15, CLIVE STREET, CALCUTTA.

স্কুল, কারখানা, চা-বাগিচা ও ছোট ছোট গ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল
সরবরাহ করিবার আধুনিকতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

HYGIENIC RURAL FILTER

স্থলভে ৫০ টি ছোট গ্রামেও জলের কল স্থাপনা সম্ভব হইয়াছে এই Filter আবিষ্কারের ফলে।

ইতিমধ্যেই মানিকগঞ্জ, লক্ষ্মীপুর
সন্দীপ, চৌমুহানি প্রভৃতি স্থানে
২০০০ গ্যালন মাপের অনেক-
গুলি ফিল্টার বসান হইয়াছে।
বাংলাকার স্যানিটারী বোর্ড দ্বারা
পরীক্ষিত ও অনুমোদিত
হইয়াছে।



বিশেষ বিবরণের জন্য পত্র লিখুন।

HYGIENIC HOUSEHOLD FILTER Co

60, Sikdar Bagan Street,
CALCUTTA.



সপ্তম বর্ষ]

মাঘ—১৩৩৬

[১২শ সংখ্যা

শিশুদিগের পক্ষাঘাত ।

Infantile Spinal Paralysis

শ্রীরমেশচন্দ্র রায় এল্. এ. এস্.

কচি ছেলেদের হঠাৎ জ্বর হইয়া পক্ষাঘাত হয়। এই পক্ষাঘাতে একেবারে একটা অঙ্গ সব সময়ে না পড়িয়া, দেহের অংশ বিশেষ পক্ষাঘাত প্রাপ্ত হয় এবং সেখানকার মাংসপেশীগুলি একেবারে এলাইয়া পড়ে। এই জাতীয় ব্যায়াম কচি ছেলেদের মধ্যে বেশী বেশী হয় বলিয়া, এমন মনে করা ভুল যে, বয়োবৃদ্ধদের মধ্যে এ ব্যায়াম হয় না; বস্তুতঃ, যে কোনও বয়সে, এ ব্যায়াম হইতে পারে, তবে, শিশুদের মধ্যে ইহা বেশী দেখা যায়। একজাতীয় জীবাণুই এই ব্যারামের কারণ; মুখে বা নাসাপথে প্রবেশলাভ করিয়া, যখন মগজ ও মেরুদণ্ডের রসে (cercbro-spinal fluid) সেই জীবাণু যাইয়া উপস্থিত হয়, তখনই এ ব্যারামের সূত্রপাত। রোগীর লালা, সর্দি, কাশি প্রভৃতির সাহায্যে ঐ জীবাণু অপরলোকের দেহে সংক্রমিত হয়।

সূত্রপাতে, শিশুটি অনেকদিন ধরিয়া অস্থির ও

খিটখিটে হয়; তাহার পরে, শিরঃপিণ্ডা, বমন, শির দাঁড়ার অনমনীয়তা—বিশেষতঃ হঠাৎ বাঁকিয়া যাইবার মূর্ছা—ক্রমশঃই দেহের দৌর্দল্য, দ্রুত ও ক্ষীণ নাড়া, অতি মৃদু স্পর্শানুভূতি, হাতে পায়ে ব্যথা, হাঁটুর চাকিতে চুকিলে তীব্রভাবে patellar reflex, এই সকল লক্ষণ পরে পরে দেখা দেয়। এই ব্যারামের সূত্রপাতে, ১০।১২ দিন জ্বর থাকে (১০। হইতে ১০৬) এবং অধিকাংশ স্থলেই স্বরের সঙ্গে প্রবল আক্ষেপ উপস্থিত হয়। প্রথম বাটিকাপাতের পরে শিশুটি আচ্ছন্ন হইয়া পড়ে, এমন কি প্রলাপ বকে। কিন্তু সাধারণতঃ, মৃত্যুকাল পর্য্যন্ত তাহার জ্ঞান থাকে। ঘাড়ে, পিঠেও শির দাঁড়ায় অত্যন্ত বেদনা বোধ হইতে থাকে; পক্ষাঘাত আসিয়া ক্রমশঃ উপস্থিত হইলে, বেদনার অবসান হয়। কাহারো কাহারো ঘাড় পিঠ শক্ত থাকে, মাথা বাঁকিয়া যায়; অধিকাংশের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ

কাঁপিতে বা নৃত্য করিতে থাকে। এই ব্যারামে সাত প্রকারের পক্ষাঘাত দেখা যাইতে পারে। যথা,

(১) Polio-myelitic form : শরীরের যায়গাবিশেষে পক্ষাঘাত হয়;—যেমন কাঁহারো মাংস পেশী বা স্নায়ুর উপরে চাপ দিলে বেদনা অনুভূত হয়। পায়ের সকল মাংসপেশী পক্ষাঘাত গ্রস্ত না হইয়া কতকগুলি পেশী পক্ষাঘাতগ্রস্ত এবং ছিনাপড়া হইয়া যায়।

(২) Landry's form :—এই প্রকারে, শ্বাসপ্রশ্বাসের কেন্দ্র আক্রান্ত হয়; তাহার ফলে যে যে পেশীর সাহায্যে শ্বাসপ্রশ্বাস কার্য্য চলে, সেগুলির দুর্বলতা আসে।

(৩) Bulbar form:—মুখের, জিহ্বার ও কতক কতক চক্ষুপেশীর পক্ষাঘাত এই প্রকার ভেদে দৃষ্ট হয়।

(৪) Encephalic form (cerebellar) :—ইহার ফলে কতককালের মত চলাফেরা ঠিক মত করা সম্ভব হয় না।

(৬) Polyneuritic form : এই প্রকার ভেদে কোথাও টিপিলে বাথা বোধ, অথবা অস্বাভাবিক রকমের বোধ হয়।

(৭) Meningitic form :—এ প্রকারে ঠিক meningitis ব্যারামে যেমন যেমন লক্ষণ হয় গোড়ায় সেই সকল লক্ষণ লইয়া আরম্ভ হইয়া শেষে পক্ষাঘাতে পরিণত ঘটিয়া থাকে।

চিকিৎসা। (ক) প্রতিশোধক।—ব্যারামো-দিগকে ৭৮ সপ্তাহকাল আলাদা রাখা চাই এবং তাহাদের মল, মূত্র, খুখু, গয়ের নষ্ট করা চাই। মাছির বংশ ধ্বংস করিবে। হাইড্রোজেন পারক্সাইড-দিয়া নাকধোয়া ও হেক্সামিন্ খাওয়ান উচিত।

(২) আরোগ্যমূলক।—সোডা স্যালিসিলেট, আর্গট ও হেক্সামিন একত্রে সেবন এবং সিরাম গ্রয়োগ আবশ্যক। পক্ষাঘাতগ্রস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মালিশ, গ্যালভানিক বৈদ্যুতিক প্রয়োগ, স্ট্রীকনীন সেবন বিধেয়।

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে।
সমবেত চেফ্টায় গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে।

জীবাণু-তত্ত্ব

শ্রী ভারতকুমার বসু

এই পৃথিবীর সর্বত্রই যে জীবাণুর অস্তিত্ব বর্তমান আছে, এ কথা সর্বজনবিদিত। কিন্তু জীবাণুতত্ত্ব আলোচনা ক'রে, সকলের আগে যে মহামণীষি অক্লান্ত পরিশ্রমের দ্বারা সাধারণের অশেষ উপকার ক'রে অমর হ'য়ে গেছেন, তাঁর নাম বোধ হয় অনেকেই জানেন না। বিজ্ঞান জগতের মন্ত্র-গুরু, প্রথিতযশা এই মণীষির নাম লুইস্ প্যাস্টুর। তাঁর কার্য-প্রণালী যেমনি অপূর্ব, তেমনি বিশেষভাবে লক্ষ্য করবার মতো। প্রথমেই তাঁর মনে একটা চিন্তা এসে জাগলো যে, বাতাসের মধ্যে নিশ্চয়ই জীবাণুর অস্তিত্ব বর্তমান আছে। চিন্তার সঙ্গে সঙ্গেই তিনি তার পরীক্ষায় লেগে গেলেন। প্রথমে তিনি একটা নলের ভিতর দিয়ে এক খণ্ড তুলো চালিয়ে দিলেন। তারপর সেই তুলোটির একপ্রান্ত মুখে ক'রে ধ'রে তার ভিতরকার বায়ু টানতে লাগলেন। তাতে দেখা গেল, তুলোটির সমস্ত গা ধুলোতে ময়লা হ'য়ে গেছে। প্যাস্টুর কিন্তু পরীক্ষায় বুঝলেন যে, ওই ধুলোর মধ্যে অগণ্য জীবাণু র'য়েছে এবং ওই সমস্ত জীবাণু, অঙ্গার জাতীয় তরল পদার্থ যথা :—খেজুরের রস, তালের রস, রক্ত ইত্যাদির মধ্যে প্রচুর পরিমাণে বেড়ে যেতে পারে। এরপরই তিনি প্রমাণ ক'রলেন যে যদি কোনো জীবনের পক্ষে উপকারী তরল পদার্থের ভিতরকার জীবাণুকে ধ্বংস করবার জন্ত, সেটিকে অর্থাৎ তরল পদার্থকে ফোটানো যায় এবং সেটিকে এমনভাবে একটা বোতলের মধ্যে বন্ধ করা যায়, যাতে না বাইরেরকার

কোনো ধূলো তার মধ্যে ঢুকতে পারে, তা হ'লে সেই তরল পদার্থ যারপরনাই অক্ষুণ্ণ এবং টাটকা অবস্থায় থাকবে। কিন্তু যদি মাত্র এক কণা ধূলোও বাইরে থেকে তার মধ্যে পড়ে, তা হ'লে বোতলটা অবিলম্বেই জীবাণুতে পূর্ণ হ'য়ে উঠবে। এই ব্যাপারটা প্যাস্টুর মদের দৃষ্টিভঙ্গির দ্বারা খুব ভালভাবেই দেখিয়াছিলেন। যাই হোক, প্যাস্টুরের মনে আর একটা নতুন চিন্তা এসে উপস্থিত হ'লো যে, জীবাণু যেমন পানীয় পদার্থকে নষ্ট ক'রে দেয়, ঠিক তেমনি পশু পাখী কীট পতঙ্গের দেহকেও ত নষ্ট ক'রতে পারে? তিনি যখন এই বিষয়টা চিন্তা ক'রছিলেন, ঠিক সেই সময়ে তিনি শুনতে পেলেন যে, ফ্রান্সদেশে—প্রচুর, গুটিপোকাকার দেহে কি এক রকম রোগ প্রবেশ ক'রেছে। প্যাস্টুর জানতেন যে, ফ্রান্সদেশের বিখ্যাত রেশমশিল্পের একমাত্র সাহায্যকারী হচ্ছে এই গুটিপোকা এবং এই রেশম শিল্পের জগুই সেখানকার লোকেরা পোকাগুলিকে যত্ন করতো খুব বেশী। প্যাস্টুর শুনলেন যে, রোগাক্রান্ত পোকাগুলির গায়ে কালো অথবা কটা রঙের এক রকম দাগ প'ড়ছে এবং সে গুলোকে রোগের হাত থেকে বাঁচাবার জন্ত নানারকম চেষ্টা হচ্ছে, যথা :—তাদের গায়ে ছাই, কয়লা গুঁড়ো, গন্ধক, কুইনি, চিনি ইত্যাদি ছড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে; তাদের গায়ে ক্লোরিন-গ্যাস দেওয়া হচ্ছে এবং তুঁতফলের গাছের পাতায় (যার দ্বারা গুটিপোকারা প্রাণধারণ করে) মদ ইত্যাদি ছড়িয়ে দেওয়া হচ্ছে; কিন্তু তবুও

পোকাগুলো রোগমুক্ত হ'তে পারছে না। ক্রমে প'ড়ে লেগে গেলেন! শেষে, দীর্ঘ ছু'টি বছরের এই রোগ ফ্রান্স থেকে স্পেন, ইটালী, গ্রীস, টার্কি, অক্সান্ত পরিশ্রমের পর তিনি তাঁর প্রচেষ্টায় সাফল্য সাইরিয়া চীন, ইত্যাদি দেশেও ছড়িয়ে গেল। লাভ করলেন।

প্যাস্টুর আর কিছুমাত্র দেৱী না ক'রে, এই এরপর প্যাস্টুর যে রোগটির প্রতীকার সম্বন্ধে রোগের কারণটিকে আবিষ্কার করবার জন্ত উঠে অনুসন্ধান ক'রতে লাগলেন, সেটি আরও কঠিন।



Dr. Luis Pasteur.

জন্ম—ডিসেম্বর ১৮২২

মৃত্যু—২৮শে সেপ্টেম্বর ১৮৯৫

রোগটির নাম—“হাইড্রোকোবিয়া”। উন্মাদ-কুকুরের দংশন থেকে এই হাইড্রোকোবিয়া রোগের উৎপত্তি। সাধারণতঃ এই রোগটি দেখা দেয়—কুকুর কামড়াবার অস্বাভাবিক তিরিশ দিন পরে। প্রথমে প্যাস্টুরের ধারণা হ'লো যে, এই রোগটি জীবাণু-কর্মী প্রণালীকেই আক্রমণ করে, কারণ, তা নইলে তা কখনো অত দেৱীতে আত্মপ্রকাশ ক'রতে পারে না। এবং এই দেৱী হবার একমাত্র

কারণ এই যে, কুকুর দংশনের বিষ সম্ভবতঃ স্নায়ু-কেন্দ্রগুলিতে ("Nerve centres") এসে পৌঁছবার পূর্বে অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত দেহের মধ্যে থাকে। বাই হোক, উক্ত রোগের প্রতীকারের জন্ত প্যাফ্টুর, উন্মাদ কুকুরের লাল। এবং রক্তের দ্বারা অনেক পরীক্ষা ক'রতে লাগলেন। শেষে "হাইড্রোফোবিয়া"-গ্রন্থ একটা মৃত খরগোসের মেরুদণ্ড নিয়ে তিনি সেটাকে শুকোতে দিলেন। চৌদ্দ দিন শুকোবার পর তিনি সেই মেরুদণ্ড থেকে এক রকম সলিউশান্ (আরক) তৈরী ক'রলেন। তারপর একটা কুকুরের গায়ে এই সলিউশান্ ইন্জেক্ট (inject) ক'রে দিলেন। তার ফলে, কুকুরটা অতি শীগগীরই হাইড্রোফোবিয়া রোগগ্রস্ত হইয়া প'ড়লো। তখন তিনি আগে থাকতেই তেরো দিন ধরে শুকিয়ে রাখা একটা হাইড্রোফোবিয়া-গ্রন্থ শশকের মেরুদণ্ড থেকে তৈরী করা সলিউশান্ কুকুরটার দেহের মধ্যে ইন্জেক্ট ক'রে দিলেন। তারপর উপর্যুপরি ১২ দিনের শুকনো থেকে আরম্ভ ক'রে ১ দিনের পর্য্যন্ত শুকনো শশকের মেরুদণ্ড থেকে তৈরী করা সলিউশান্ তিনি কতকগুলো হাইড্রোফোবিয়া রোগগ্রস্ত কুকুরের গায়ে ইন্জেক্ট ক'রে দিলেন। তার ফলে, আশ্চর্য্য রকম উপকার পাওয়া গেল। দেখা গেল, উক্ত রোগ-গ্রন্থ সকল জন্তুই সুস্থ হ'য়ে উঠেছে। মিঃ প্যাফ্টুর তাঁর অক্লান্ত পরিশ্রমের পর এই সাফল্য দেখে যারপর নাই আনন্দিত হ'য়ে উঠলেন। কিন্তু তিনি যেন শঙ্কিত হ'য়ে উঠলেন এই কথা ভেবে যে, ভবিষ্যতে যদি তাঁকে উক্ত রোগ প্রতীকারের জন্ত জন্তু নয়, মানুষের উপরই পরীক্ষা ক'রতে হয়? কিন্তু তাঁর এই আশঙ্কা একান্তই অমূলক ছিল। কারণ, কিছু

দিন পরই তিনি উন্মাদ কুকুরের দ্বারা দংশিত জোসেফ ও জুপিলিনামক দুটা বালককে নীরোগ ক'রে তুললেন।

বিষাক্ত জীবানুর আবিষ্কার ক'রে এবং তার হাত থেকে মুক্তির পথ দেখিয়ে দিয়ে মিঃ লুইস প্যাফ্টুর বিশ্ব-মানবের যে মহা উপকার সাধন ক'রে গেছেন, তারই সোনার স্মৃতিকে পূজা ক'রে আজও তাই প্রত্যেক গুণগ্রাহী তাঁকে অন্তরের সঙ্গে স্মরণ করে, বরণ করে!

প্যাফ্টুরের আবিষ্কৃত এই বিষাক্ত জীবানুর মধ্যেই নানাপ্রকার সংক্রামক রোগ লুকিয়ে আছে ব'লে প্রমাণিত হ'য়েছে। একটা দৃষ্টান্ত ধরা যাক ম্যালেরিয়া। কোনো সুস্থ ব্যক্তির শরীরে যখন ম্যালেরিয়া রোগের বিষাক্ত জীবানু প্রবেশ করে, তখনই সেই ব্যক্তি ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হ'য়ে পড়েন। এ সম্বন্ধে এতটু সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা দরকার :—

"এ্যানোফিলিস্" নামে এক রকম মশা আছে। তাদের দেহের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ম্যালেরিয়ার জীবানু থাকে। এই সব জীবানু যখন প্রবল শক্তিতে অতিরিক্ত মাত্রায় বেড়ে ওঠে, তখন তারা উক্ত মশাদের লালাপূর্ণ থলির মধ্যে এসে আশ্রয় নেয়! তারপর যখন মশাগুলো কোনো লোককে দংশন করে, তখন তারা ওই ম্যালেরিয়ার জীবানু পূর্ণ লাল।, দংশিত স্থানে ঢেলে দেয়। এবং তাতেই, লোকটা ম্যালেরিয়ার দ্বারা আক্রান্ত হয়ে পড়ে। এই জন্তুই ম্যালেরিয়া-গ্রন্থ কোনো লোককে সাধারণ কোনো মশা কামড়ালে, সেই মশাকে রীতিমতই বিপজ্জনক ব'লতে হবে, কারণ, তা অগ্নি যে কোনো সুস্থ ব্যক্তিরই ক্ষতি ক'রতে

পারে। এই খানে ব'লে রাখা দরকার হয়, সাধারণ মশা মাত্রেই যে ম্যালেরিয়ার জীবাণুতে পূর্ণ, তার কোনো মানে নেই। সাধারণ মশা থেকে এ্যানোফিলিস্-মশা আকারে এবং প্রকৃতিতে একেবারে ভিন্ন। এ্যানোফিলিসের (পুরুষের চেয়ে স্ত্রী এ্যানোফিলিস্ই বেশী ক্ষতিকর) শুড়গুলো সাধারণ মশার চেয়ে অনেক লম্বা হয়। তারপর তাদের ডানার ধারে ঈষৎ কিস্বা গভীর ক'লো রঙের দাগ দেখতে পাওয়া যায়। সাধারণ মশার ডানায় কিন্তু এই দাগ একেবারেই থাকে না। এ্যানোফিলিস্ যখন দেয়ালের গায়ে বসে, তখন সে তার দেহটাকে দেয়ালের কাছ থেকে রীতিমত তফাতে রাখে এবং একটুও কুঁচকে বসে মা। কিন্তু সাধারণ মশা দেয়ালে বসে রীতিমত কুঁকড়ে এবং দেহের একপ্রান্ত বঁকিয়ে দেওয়ালের সঙ্গে ঠেকিয়ে রেখে। তারপর সাধারণ মশার পা গুলো হচ্ছে ছোট এবং সে কোনো জায়গায় বসে—তার পিছনকার দুটো পা (মশাদের তিন জোড়া পা থাকে) শূণ্যের দিকে তুলে রাখে। কিন্তু এ্যানোফিলিসের পা-গুলো অপেক্ষাকৃত বড় এবং তারা কোনো জায়গায় বসে, তাদের পিছনকার পা-জোড়াকে সেই জায়গায় দিকে নীচু ক'রে। এ্যালোফিলিস্ মশা সাধারণ মশার চেয়ে আকারে বড়। তারা যখন উড়ে বেড়ায়, তখন একটুও শব্দ করে না। সেইজন্ম যখন তারা কোনো লোকের গায়ে এসে বসে, তখন সেই লোক তার উপস্থিতি সম্বন্ধে একটু জানাতে পারে না। তারপর তারা এত ক্ষিপ্ত হয়, দংশন করবার সময়েও লোকে দংশনের জ্বালা তৎক্ষণাৎ বুঝতে পারে না।

এ্যালোফিলিস্ মশারা পরিকার এবং স্থির জলে

তাদের ডিম পাড়ে। কিন্তু সাধারণ মশারা, খাল ডোবা ইত্যাদির মত পচা অপরিষ্কার জলেই ডিম পাড়তে ভালবাসে, সাধারণ মশারা এককালে প্রায় ২৫০ থেকে ৪০০টা ডিম পাড়তে পারে। কিন্তু এ্যালোফিলিস্ ডিম পাড়ে অনূর্দ্ধ একশ'টা।

দীপের আলো মশাকে আকর্ষণ করে ব'লেই, মশারা দল বেঁধে ঘরের মধ্যে ঢুকে পড়ে। কিন্তু দিনের বেলায় তারা অপেক্ষাকৃত কম অত্যাচারী হয়। সে সময়ে তারা অন্ধকার-পূর্ণ উপযুক্ত স্থানে গা ঢাকা দেয়। মানুষের রক্তের প্রতি তাদের লোভ অসাধারণ। কিন্তু মানুষের রক্তের চেয়েও তারা বেশী পছন্দ করে গৃহপালিত গরু ঘোড়া মহিষ ইত্যাদির রক্ত আশ্বাদন ক'রতে। ছাগল, ভেড়া, মুরগী কিস্বা কুকুরের দিকে তারা একে-বারেই নির্লোভ।

মশারা যে জায়গাতে ডিম পাড়ে, সেই জায়গা থেকে মাত্র আধ মাইল দূরেও তারা খাওয়ার অনুসন্ধান যখনই যায় না। তারা উড়ে বেড়ায় বটে, কিন্তু বেশী উঁচুতে ওড়বার শক্তি তাদের নেই। এইজন্মই বাড়ীর নীচের তালায় মশার যত উৎপাত হয়, উপর তালায় তত হয় না।

মশারা কোনো কড়া গন্ধ সহ্য ক'রতে পারে না। কিন্তু তারা সকলের চেয়ে অপছন্দ করে ধোঁয়াকে, এইজন্মই রান্নাঘরের মধ্যে তাদের চিহ্ন মাত্রও দেখতে পাওয়া যায় মা। শীতকাল এলে মশাদের দংশনের উপদ্রব ক'মে আসে। সে সময়ে অনেক মশার মৃত্যু হয়। বেশী মরে পুরুষ মশা গুলো।

জীবনের পক্ষে ক্ষতিকর মশার অত্যাচার থেকে রক্ষা পেতে হ'লে, প্রয়োজনীয় যা কিছু কাজ সমস্তই

করা উচিত। অর্থাৎ, বাড়ীর ভিতর ও বাহির পরিষ্কার রাখা উচিত; পানীয় জলের পাত্র ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত; ঘরের মধ্যে বাজে জিনিষের জঞ্জাল সরিয়ে ফেলা উচিত এবং সেখানে যেন বিশুদ্ধ বাতাস ও তাজা আলো আসতে পারে, তারই বন্দোবস্ত করা উচিত। পাড়া গাঁয়ের পচা পুকুর ইত্যাদিতে ম্যালেরিয়ার জীবাণুপূর্ণ মশার ডিম ভর্তি থাকে বলে সেখানে ম্যালেরিয়ার অত অত্যাচার হয়। ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান ওই সমস্ত পুকুরের জল আগে পরিষ্কার করে ফেলা উচিত। সঙ্গে সঙ্গে অগ্ন্যস্ত্র দিকেও পরিচ্ছন্নতা আনা চাই। পুকুরের মধ্যে ওই সমস্ত বিষাক্ত মশার ডিম নষ্ট করে দেবার জন্য সম্প্রতি আমেরিকার একটি চমৎকার জিনিষ ব্যবহার করা হচ্ছে। জিনিষটি এক জাতীয় মাছ। তার নাম “*Gambusia affinis*” এই মাছ পুকুরে ছেড়ে দিলে, বছরের মধ্যে অন্ততঃ ৫ বার কি ৬ বার সে ডিম দেবেই। এই ডিম গুলি উক্ত বিষাক্ত মশার ডিমের অসাধারণ শত্রু। আমাদের দেশে যদি অন্ততঃ পচা পুকুর কিস্বা অপরিষ্কার ডোবা ইত্যাদির জল মাঝে মাঝে চূর্ণ অথবা পরিশোধক কোনো বস্তুর দ্বারা পরিষ্কার করে নেওয়া হয়, তা হ’লে অনেক উপকার পাওয়া যায়। সকলের চেয়ে ভালো হয়, যদি ওই সমস্ত পচা জলাশয়গুলো মাটি দিয়ে একেবারে বুজিয়ে ফেলা হয়।

মশাকে একেবারে দূর করার ব্যাপার, মুখে বলা সহজ, কাজে তত নয়। আমেরিকায় এখনো এ বিষয়ে অনেকে মাথা ঘামাচ্ছেন। এই সম্পর্কে তাঁরা একটি বড় মজার ব্যাপারের আমদানী করেছেন। তাঁরা সেখানে অনেকটা জায়গা নিয়ে

একস্থানে প্রকাণ্ড একটি ছাউনি দেওয়া ঘর তৈরী করছেন। এই ঘরের মধ্যে ভরতপক্ষী এবং অগন্ত বাহুড় রেখে, সেগুলোকে তাঁরা রীতিমত যত্নাতি ক’রছেন। উদ্দেশ্য, যেহেতু এই পাখী গুলো “নিখাসের” দ্বারাই মশাদের এক ধার থেকে “হজম” ক’রতে পারে, সেই কারণে, হয় ত তারা এ্যানোফিলিসের বংশকে কতকটাও নিম্মূল ক’রলেও ক’রতে পারে। আমেরিকানদের এই প্রচেষ্টার যে কতটা ফলাফল হ’য়েছে, তা এখনো জানা যায় নি। তবে একথা ঠিক যে, ঝড় এবং বৃষ্টিপাতেও অনেক মশার মৃত্যু হ’য়ে থাকে। কিন্তু আশ্চর্যের কথা এই যে, মশারা যেন রক্তবীজের বংশ। এত মৃত্যুতে ও তাদের সংখ্যার অন্নতা দেখা যায় না।

ম্যালেরিয়ার হাত থেকে রক্ষা পাবার জন্য অনেক পাশ্চাত্য দেশের লোকেরা একটি কাজ ক’রে থাকেন। তাঁরা তাঁদের বাড়ীর বারান্দা এবং ঘরগুলি ঘন তারের জালের দ্বারা ঢেকে রাখেন, যাতে না এনোফিলিস বাইরে থেকে এসে তার মধ্যে ঢুকতে পারে। আমাদের এদেশে সকলের বাড়ীতে এ রকম জালের বন্দোবস্ত করবার সুযোগ হয় না। এইজন্যই তার বদলে মশারীর ব্যবহার শুধু প্রয়োজনীয় নয়, একান্ত আবশ্যকীয় হ’য়ে পড়ে।

আগেই বলা হ’য়েছে, রাত্তির বেলায় মশার অত্যাচার শুরু হয়, কারণ, ঘরের ভিতরকার আলো তাদের আকর্ষণ করে। ভোর বেলাতেও মশার উপদ্রব হয়। এইজন্য সন্ধ্যা হ’লেই ঘরের ভিতরকার মশা বাইরে তাড়িয়ে দিয়ে ঘরের সমস্ত দরজা জানালা বন্ধ করে দেওয়া উচিত। এবং তা ঠিক

ততক্ষণ খোলা উচিৎ নয়, যতক্ষণ না ভোরের আলো ফুটে উঠে। কিন্তু এত সাবধান হওয়া সত্ত্বেও অনেক সময়ে দেখা যায় যে, কতকগুলো মশা ঘরের মধ্যে উড়ে বেড়াচ্ছে। এ ক্ষেত্রে মশারী ব্যবহার করা ভিন্ন আর দ্বিতীয় উপায় নেই অবশ্য ধূপ ধূনে গন্ধক ইত্যাদির ধোঁয়া ঘরের মধ্যে দেওয়া হয় বটে, কিন্তু তাতে মশাদের বিশেষ কোনো ক্ষতি করা হয় না; কারণ, উক্ত ধোঁয়ায় মশারা মারা যায় না, কেবল সাময়িকভাবে শক্তিহীন হ'য়ে পড়ে। খানিকক্ষণ পরে ক্ষমতা পেয়েই তারা তাদের প্রকৃতিকে ভোলে না।

বয়স্ক লোকের চেয়ে সাধারণতঃ শিশুরাই মশাদের দ্বারা উৎপীড়িত হয় বেশী। এইজন্য শিশুর শয্যা নিশ্চয়ভাবে মশারী দিয়ে ঢেকে রাখা উচিৎ।

আগেই বলা হ'য়েছে যে, এমন অনেক মশা আছে যারা মানুষের রক্তের চেয়ে গরু ঘোড়া ইত্যাদির রক্ত খেতে বেশী ভালবাসে। এই রকম রক্ত খাদক মশাদের ডিম থেকে যে মশা জন্মায়, তাদের একটি বিশেষ জাতীয় এলেন্ফিলিস্ মশা বলা হয়। তার নাম -zoophilous, এদের লোভ

কেবল জন্তুদের রক্তের দিকেই, মানুষের রক্তের দিকে নয়।

ম্যালেরিয়ার রোগ নানা প্রকারের হয় সকল গুলির জন্যই কুইনাইন্ ব্যবহার করা চ'লতে পারে কারণ, কুইনাইন্ ম্যালেরিয়ার জীবাণুকে নষ্ট ক'রে দেয় সাধারণতঃ কুইনাইন্ খেতে দেওয়া হয় এবং পেশীতে ইঞ্জেকসনের জন্যও ব্যবহৃত হয়। সময়ে সময়ে অত্যন্ত প্রয়োজন হ'লে শিরাতেও ফুঁড়ে দেওয়া হয়। খাবার জন্য যে কুইনাইন্ দেওয়া হয়, তার নাম কুইনাইন্ বাইসাল্ফেট এবং কুঁড়ে দেবার জন্য যা ব্যবহার করা হয়, তার নাম—কুইনাইন্ বাই হাইড্রোক্লোরাইড।

ম্যালেরিয়া রোগের পরিণতিতে একটি নূতন এবং ভয়ঙ্কর রোগের সৃষ্টি হয়। তার নাম “ব্ল্যাকওয়াটার ফিভার (Black Water Fever)”। এই রোগে প্রস্রাবের রং হয় জমাট লাল অর্থাৎ কালো। শত করা ৭৫ জন লোক এই রোগ হইলে মারা যেতে পারেন। যত্নের শেষ কারণ প্রস্রাব বন্ধ, অন্তঃসার শূণ্যতা এবং দেহের অতিরিক্ত উত্তাপ! কুইনাইন্ এ রোগীকে বাঁচিয়ে রাখতে পারে না,—এমনি প্রবল এ রোগের মারাত্মক জীবাণুগুলো!

রক্তহীনতা এবং তাহার প্রতিকার

রক্তহীনতার এই বাধা মোছ ঘটিত ঔষধ (আয়রন) ব্যবহার করা হইতেছে। নানা প্রকার পরীক্ষা এবং বহু গবেষণা ও অনুসন্ধানের পর দেখা হইতেছে যে লৌহ ঘটিত ঔষধ সহজে হজম হয় না। অধিকন্তু অকীর্ণ সৃষ্টি করে। খ্যাতনামা চিকিৎসক গণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে রক্ত কণিকা হইতে প্রস্তুত হিমোজেনের সহিত রক্তদোষনাশক ও রক্ত পরিকারক ঔষধ মিশাইয়া রোগীকে দিলে অতি সঘর রোগীর মেহে নূতন রক্তকণিকা গঠিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে রক্তহীনতা ও আনুসঙ্গিক দুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গ দূর হইয়া যায়। সত্ত রক্তকণিকা হইতে প্রস্তুত সিরাপ হিমোজেন নানা প্রকার রক্ত পরিকারক ঔষধের সঙ্গে মিশাইয়া দেওয়াতে হিমোজেন ও হিমোজেনের বিভিন্ন কম্পাউণ্ডগুলি অবস্থা-ভেদে ব্যবস্থা করিয়া রক্তহীনতায় ও দুর্বলতায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইতেছে।

সিরাপ হিমোজেন রক্তহীনতায় সর্বোত্তম ঔষধ।

দীর্ঘকাল রোগ ভোগের পর রক্তহীনতা দুর্বলতা, এবং অন্যান্য অটল উপসর্গ দূর করিবার জন্য বহু গবেষণা ও পরীক্ষার ফলে সত্ত রক্তকণিকা হইতে সিরাপ হিমোজেন প্রস্তুত হইতেছে। হাঁস-পাতালে রোগীদিগকে ব্যবহার করা ইয়া এবং পরে তাহাদের রক্ত পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে অম্যান্য ঔষধ অপেক্ষা ইহা দ্বারা সঘর অধিক পরিমাণে রক্তকণিকা গঠিত হয়।

রেডিও হিমোজেন উইথ ভিটামিন কম্পাউণ্ড। রক্তহীনতা ও তৎসহ স্নায়বিক দুর্বলতা, শরীরের স্বাভাবিক পরিপুষ্টির অভাব জনিত ক্ষীণতা, পুরাতন ফুসফুসের পীড়া, শ্বাস্তাব জনিত দুর্বলতা ও কাজে অক্ষমতা, ক্লান্তি, সর্বদাশীন অবসাদ প্রভৃতি উপসর্গে ইহা অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ মরম্যাল সিরাপ।

রক্তহীনতার সহিত অকীর্ণ, অস্বাস্থ্য, শরীরে থাকিলে, বিশেষতঃ বক্ষা প্রভৃতি কর এবং শরীর ইহা সমধিক উপযোগী।

সিরাপ হিমোজেন উইথ ফসফো মেনিট্রিন।

স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ইন্ট্রিনের শিথিল হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি উপসর্গসহ রক্তহীনতা কর থাকিলে এই ঔষধ অত্যাশ্চর্য ফলদায়ক।

কুইনো হিমোজেন উইথ কুইনাইন কম্পাউণ্ড।

(কুইনাইন, আরসেনিক, নরডমিকা, এনক্রোরাইড, সিনেমিক এলডিহাইড হিমোজেন ইত্যাদি)

ম্যালেরিয়া প্রীহা যকৃৎ সংক্রান্ত জ্বর ও অন্যান্য রক্তহীনতা ও দুর্বলতায় অমোঘ ঔষধ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ

হাইপোক্সফাইটস্ কম্পাউণ্ড।

কুইনাইন হাইপোক্সফাইটস্	ট্রিকলিন হাইপোক্সফাইটস্
ক্যালসিয়াম	পটাসিয়াম
আয়রন	ম্যাগনেসিয়াম

হাঁপানি, পুরাতন সর্দি, কাশি ইত্যাদি এবং বাবতীয় ফুসফুস সংক্রান্ত পীড়া সহ রক্তহীনতা থাকিলে ইহা অতিশয় হিতকারী। রক্তহীনতা ম্যালেরিয়া জীবাণু নষ্ট করিতে ইহা অতিশয় উপযোগী। এই ঔষধ ম্যালেরিয়া জনিত রক্তহীনতা দূর করি ও ম্যালেরিয়ার পর নূতন রক্ত গঠনে বিশেষ সাহায্য করে এবং পুনরায় এই রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

হিমো-স্বস্তা প্যারিলা হিমোজেন উইথ

হিমো-মন্ট ।

গোন্ট (স্বর্ণ) ও আয়ো ডাইজ্‌ড্‌ স্তারস্‌প্যারিলা ।

(হিমোজেন উইথ মন্ট একট্রাক্ট)

উপদংশ (সিফিলিস) স্নায়ুর বিকার, রক্তহৃষ্টি, বাত ইত্যাদি সহ রক্তহীনতায় ইহার তুল্য ঔষধ নাই ।

সিরাপ হিমোজেনের সহিত মন্ট একট্রাক্ট মিশ্রিত হওয়ায় এই ঔষধটি স্ফাব্দ, স্ফপাচ্য হইয়া রক্তহীনতার আশ্চর্য ফলদান করে ।

সিরাপ হিমোজেন উইথ লিভার একট্রাক্ট ।

ম্যারো-হিমোজেন ।

বহু গবেষণার ফলে, মিনট ও মার্ক প্রভৃতি খ্যাতনামা বিজ্ঞানবিদ লিভার একট্রাক্ট নামক রক্তহীনতার আশ্চর্য মর্হৌষধ আবিষ্কার করিয়াছেন, এই লিভার একট্রাক্ট সিরাপ হিমোজেনের সহিত মিশ্রিত থাকায় এই ঔষধটি সর্বপ্রকার রক্তশূণ্যতায়ই আশ্চর্য ফলদায়ক ।

(হিমোজেন উইথ বোন ম্যারো স্ফ্রীন একট্রাক্ট মন্ট ইত্যাদি)

রক্তশূণ্যতায মজ্জা (Bone marrow) ও স্ফ্রীলন একট্রাক্ট মিশ্রিত হিমোজেন অত্যশ্চর্য উপকারী ।

THE
BENGAL
IMMUNITY

Co. Ltd.

(Estd. 1919)

The Premier-Organisation in
India for the manufacture
of Sera. Vaccines and
Injection Products.

Laboratory fitted with up to
date apparatus.

টেলিগ্রাম; "INJECTULE"

বেঙ্গল ইমিউনিটি কোং
লিমিটেড

স্থাপিত—১৯১৯ ।

ভারতে সর্বপ্রথম ও সর্বশ্রেষ্ঠ

সিরাম (Serum). ভ্যাক্সিন্ (Vaccine)

—এবং নানাবিধ—

ইন্জেক্সনের (Injection) ঔষধ

প্রস্তুত কারক ।

মূল্য তালিকা ও অন্ত বিবরণের জন্য নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখুন :—

১৩০নং অক্ষতলা স্ট্রীট, কলিকাতা ।

বেরিবেরি ও শোথ রোগ

(কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেন কবিরঞ্জন)

বেরিবেরি কি

বেরিবেরির নামটা এ দেশের লোকে আগে জানিত না, গত ১৮৮৭ সালে বা তাহার কিছুকাল আগে হইতে এই নামটা এ দেশবাসী শুনিয়াছে। শুধু শুনিয়াছে তাহাই নহে, এই রোগ সেই সময় হইতে দেশে একটা ভীষণ মারাত্মক ব্যাধি বলিয়া স্থিরীকৃত হওয়ায় নাম শুনিলেই সকলের শঙ্কার কারণ হইয়া পড়িয়াছে।

নানাদেশে নানানাম

এই রোগের নামের উৎপত্তির মূল কি, তাহা এখনও সম্পূর্ণরূপে মীমাংসিত হয় নাই। ভারত-বর্ষ হইতে এই রোগ নাম প্রাপ্ত হইয়াছে (Beriberi) বেরিবেরি। মরিসস-বাসিগণ ইহার নাম দিয়াছেন (Beribiers) বারবিয়াস। ব্রেজিল-বাসী ইহার নাম দিয়াছেন, (Morbus Innominatus) মর্ববস্ ইনোমিনেটস্। বোহিয়া ইহার নাম দিয়াছেন (Sugar warks sickness) সুগার ওয়ার্কস্ সিকনেস্। সিংহল দ্বীপের অধিবাসিগণ ইহার নাম দিয়াছেন (Bad sickness) ব্যাড্ সিকনেস্। জাপান হইতে ইহার নামকরণ হইয়াছে (kakke) কাকে। বলা বাহুল্য সকল নামই বেরিবেরি সংজ্ঞাজ্ঞাপক। ডাক্তার হার্কটস [Herklotts) বলেন, হিন্দীভাষায় ভেড়ী শব্দ হইতে বেরিবেরি শব্দের উৎপত্তি হইয়াছে। হিন্দী ভেড়ী শব্দের অর্থ মেঘ বা ভেড়া। হার্কটসের মত—বেরিবেরি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদিগের পাদবিক্ষেপ ভগ্নীর সহিত ভেড়ী বা মেঘের পাদ-

ক্ষেপের সৌসাদৃশ্য দেখা যায় বলিয়াই এইরূপ নাম নির্দেশ হইয়াছে। হিন্দী ভাষায় ‘ভেরভেরী’ অর্থ ক্ষত ও প্রদাহমুক্ত ক্ষীতি। ম্যানসন্ গুড্ (Monson good) বলেন, বেনটিয়স্ (Bentius) কর্তৃক বেরিবেরিয়া (Beriberia) প্রচলিত হইয়াছে এবং তাহার অনুমান, এই নাম প্রাচ্যদেশ হইতে উদ্ভূত। কার্টার (carter) বলেন, ভার অর্থাৎ সমুদ্র হইতে ‘ভার’ অর্থাৎ নাবিক এবং ‘ভারভার’ শব্দের অর্থ শাসকাদিত্য—ফলে উহা হইতে বেরিবেরি উৎপন্ন হইয়াছে। আর্টারের এই অনুমানের কারণ—আফ্রিকা এবং আরবদেশীয় নাবিকগণের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব খুব বেশী ছিল। কেহ কেহ বলেন, সিংহল দেশীয় রোগে দৌর্বল্যাবাচক শব্দ হইতে বেরিবেরি নামের উৎপত্তি হইয়াছে। কারণ মালাবার উপকূলস্থ প্রদেশে ম্যালেরিয়া বাতব্যাধি ও অগ্ন্যাশয় কারণে স্বাস্থ্যভঙ্গ হওয়ায় উহার জ্ঞাপনার্থ সিংহল দেশ বাসীরা এই শব্দটা প্রথম ব্যবহার করিয়াছিলেন।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের মত

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বলেন, এই পীড়া অতি প্রাচীন কাল হইতেই বহু দেশের অধিবাসীদিগকে আক্রমণ করিয়াছিল। কারণ গ্রীক, রোমান ও বহু দেশীয় পণ্ডিতগণ ইহার উল্লেখ করিয়াছেন। জাপান ও চীন দেশের ইতিবৃত্তে বহু পূর্বকাল হইতে ইহার অস্তিত্ব পাওয়া যায়। ডেনমার্ক নিবাসী (Dnch) জাতির যে সময়ে পৃথিবীর পূর্ব মহাখণ্ডে গতিবিধি ছিল, সেই সময় তাহারা এই পীড়া ও ইহার প্রকৃতি

পরিজ্ঞাত ছিল। ১৮৬৮ খৃঃাব্দে ব্রেজিল দেশে জনপদোৎপাদী মূর্তিতে ইহার প্রকোপ হয় এবং সেই সময় জাপানেও নাম বদলাইয়া ইহা প্রকাশ পায়।

শরীরের দ্বক শত স্নায়ুজালের অসংখ্য সূক্ষ্ম শাখা প্রশাখার বিশেষ প্রাদাহিক অবস্থা ও তদানুসঙ্গীন বা আংশিক শোথ এবং হৃৎপিণ্ডের প্রসারণ-প্রবণতাই বেরিবেরির প্রকৃত সংজ্ঞা বলিয়া ডাক্তারেরা নির্দেশ করেন।

এই রোগের আক্রমণে সর্বদাঙ্গীন অথবা অংশিক শোথ প্রকাশ ভিন্ন নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পাইয়া থাকে ডাক্তারেরা স্থির করিয়াছেন। (১) শরীরের মাংসাংশের অপকর্ষ (২) কোন কোন স্থানে রক্তের জলীয় অংশের সঞ্চার (৩) হস্ত ও পদদ্বয়ের অবশ ভাব (৪) ঐ সকল স্থানে বেদনা এবং পক্ষাঘাতিক অবস্থা (৫) হৃদয়ের অস্বাভাবিকতা ও বেদনা (৬) শ্বাসকৃচ্ছ্রতা, রক্তবর্ণ প্রস্রাব, নিদ্রালুতা।

এইরোগ গ্রীষ্ম প্রধান দেশজ রোগ বলিয়া চিকিৎসকেরা নির্ণয় করিয়াছেন। গ্রীষ্ম প্রধান দেশ হইতেই এই রোগের উৎপত্তি হইয়া নানা দেশে পরিবাপ্ত হইয়া পড়িয়াছে। অপরিমিত আহার, অমুপযুক্ত আহার, অভক্ষ্য আহার, প্রদ্রুত জলবায়ু সেবন, প্রভৃতি এই রোগ উৎপত্তির কারণ বলিয়া তাঁহারা আরও নির্ণয় করিয়াছেন। বাল্যে ও বার্দ্ধক্যে এই পীড়া বড় একটা হইতে দেখা যায় না। পঞ্চদশ হইতে ত্রিশৎ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সেই এই রোগ সমধিক হইয়া থাকে। বিছালয়ের ছাত্র, কারাগৃহের বন্দাদিগের মধ্যে এই পীড়ার প্রাবল্য দেখা যায়। টায়ফয়েড জ্বর, ম্যালেরিয়া জ্বর,

আমাশয়, ক্ষয় রোগ, মিফিলিস্ বা উপদংশ প্রভৃতি পীড়ার পরিণামে এই রোগ হইতেও দেখা যায়। গর্ভিণী, আসন্ন প্রসব ও প্রসূতি দিগের এই পীড়ায় অধিক আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা।

পূর্বরূপ

এই রোগ উপস্থিত হইবার পূর্বের অল্প শিরো বেদনা, ক্রুরকোষ্ঠ, ক্ষুধামান্দ্য, হস্ত পদাদিতে বেদনা, মাংসাংশের দুর্বলতা, হৃদস্পন্দন, কখন বা অতিসার, কখন বা সামান্য জ্বরভাব, ও সঙ্গে সঙ্গে শোথাদির লক্ষণাদি প্রকাশ পাইয়া থাকে।

রোগ উপস্থিত হইলে

এই পীড়া উপস্থিত হইলে অস্বাভাবিক পক্ষাঘাত, আংশিক বা সম্পূর্ণভাবে বিভ্রমণ থাকে। দ্বক কিয়ৎ পরিমাণে স্পর্শজ্ঞানবিহীন হয়। সংখ্যা দেশের সমুখভাগ, চরণের উপরিভাগ ও উরুদ্বয়ের পার্শ্বভাগের দ্বকের স্পর্শজ্ঞান হীনতা বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হয়। অঙ্গুলির অগ্রভাগ ও বাহু এবং দেহের শিষ্য স্থানের কিয়ৎপরিমাণে স্পর্শজ্ঞান হীনতা ও ঘটিয়া থাকে। পাদভিষ্মের কৃশতা ও উরু ভিষ্মের শিথিলতা বিশেষভাবে হইয়া থাকে। ঐ দুই স্থানে হস্ত দ্বারা পীড়ন করিলে একরূপ বেদনা অনুমিত হয় যে, রোগী শিহরিয়া উঠে। উরু দেশের মাংস-পেশা ও ঐরূপ বেদনায়ুক্ত হইয়া থাকে।

পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি।

ডাক্তারেরা বেরিবেরিকে যে কয়ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন, তাহার মধ্যে উপরিউক্ত লক্ষণ বিশিষ্ট বেরিবেরির নাম পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি। এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি দুই প্রকারে আরম্ভ হয়, ১ম আকস্মিক উৎপত্তি অর্থাৎ পূর্বের কোনো চিহ্নই প্রকাশ পাইলনা - রোগী রাত্রিকালে নিদ্রার পর

প্রাতে পাড়াক্রান্ত হইয়া আগরণ করিল। ২য় চিরা-
গত উৎপত্তি, এরূপ অবস্থায় লক্ষণ সমূহ প্রতিদিন
অল্প অল্প করিয়া প্রকাশ পাইতে থাকে। পূর্বে যে
বেরিবেরির পূর্বরূপের কথা উল্লিখিত হইয়াছে,
সেই পূর্বরূপ এই চিরাগত উৎপত্তির অবস্থায় দৃষ্টি-
গোচর হয় না।

এই পক্ষাঘাতিক বেরিবেরিতে যে সকল লক্ষণের
কথা বলা হইল, তন্নিম্ন মূনাধিক্য ঘটয়া থাকে। এই
মূত্রাধিক্যের কারণ, রোগীর স্নায়ুকেন্দ্র উত্তেজিত
হওয়া। মস্তিষ্ক ও মেরুমজ্জা (Brain and Spinal
cord) শরীরস্থ স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থান। এই কেন্দ্র
কোন প্রকারে উত্তেজিত হইলে ইন্দ্রিয় যন্ত্রাদিতে
তাহাদের অনুভূতির উদ্বেক শক্তি প্রতিকলিত
হইবে। এইজগ্ন স্নায়ু শাখা প্রশাখা দ্বারা সেই
উত্তেজনা বা অনুভূতি উদ্বেকশক্তি মূত্রাশয়ে (Kidny)
প্রতিকলিত হয় বলিয়াই মূত্রাধিক্য ঘটয়া থাকে।
এই অনুভূতি উদ্বেক শক্তির জগ্ন জানুসন্ধিতে কোন
প্রকারে উত্তেজনার লক্ষণ অনুভব করিতে পারা
যায় না, অর্থাৎ জানুসন্ধিতে আদৌ বল থাকে না।
এই অবস্থায় রোগীর কোনা ইন্দ্রিয়েরই বল থাকে
না।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ পক্ষাঘাতিক বেরিবেরি ভিন্ন
জংগিণ্ডে বৈষম্য বা শোণিত-সঞ্চারণ বৈষম্য নামে
আর এক প্রকার বেরিবেরির নির্দেশ করিয়াছেন।
এই পাড়ায় জংগিণ্ড অল্প বা অধিক ভাবে দূষিত হয়।

স্নায়ুর্বেদে বেরিবেরি।

স্নায়ুর্বেদে বেরিবেরি বলিয়া কোন ব্যাধি নাই।
তবে নিদান তত্ত্ব আলোচনা করিয়া শোথ রোগের
সহিত ইহার সাদৃশ্য প্রমাণ করিতে পারি। স্নায়ুর্বেদে
শোথের লক্ষণ এইরূপ,—

বহুদিন কোনা পুরাতন ব্যাধিতে ভুগিয়া শরীর
দুর্বল ও রক্তহীন হইলে বাতাদি দোষ কুশিত
হওয়ায় হক ও মাংসাশ্রিত বায়ু যখন দূষিত রক্ত,
পিত্ত ও কফকে বাহিরের শিরা সমূহে আনয়ন করিয়া
তদ্বারা নিজে অবরুদ্ধ হইয়া পড়ে, তখন হস্ত পদ,
মুখ প্রভৃতি শরীরের যে কোন স্থান ফুলিয়া পদ,
মুখ প্রভৃতি শরীরের যে কোনো স্থান ফুলিয়া পড়ে
সেই ফুলার নামই শোথ। যকৎ দোষ, হৃদরোগ
এবং বহুমূত্র বা মূত্রাশ্রিত প্রভৃতি মূত্রাশয়ের পাড়া—
ত্রিবিধ কারণেই সাধারণতঃ শোথ রোগ জন্মায়।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের আরও যুক্তি।

পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ জনপদব্যাধি শোথ বা
Epidemic Dropsy র কথা তাহাদের গ্রন্থাদিতে
উল্লেখ করিলেও তাহারা কিন্তু এই জনপদব্যাধী
শোথের সহিত বেরিবেরির সাদৃশ্য ঠিক স্বীকার করেন
না। তাহারা বলেন, (১) জনপদব্যাধী শোথ
অতি দীর্ঘকাল স্থায়ী নহে। (২) শোথ রোগ সর্ব
প্রকার লোকের মধ্যেই উপস্থিত হইতে পারে কিন্তু
বেরিবেরি রোগ যাহারা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও শিষ্টা-
চার সম্পন্ন, তাহাদের মধ্যে প্রায়ই হয় না। বহু
জনের একত্র সমাবেশ বেরিবেরি রোগ বিস্তারের
সাহায্য করে। জনপদব্যাধী শোথ রোগে বহু
জনের সমাবেশ ক্ষতির কারণ হয় না। (৪) পাকা-
শয় সংক্রান্ত রোগ-নিশিষ্ট লোকদিগের মধ্যে শোথ
রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে, কিন্তু বেরিবেরিতে
সে রূপ হয় না। কোনা কোনো পীড়ার পর শোথ
রোগ হইলে সকল সময় শোথ নাও থাকিতে
পারে। (৫) অনেক সময় শোথ রোগের প্রথমে
বা শোথের সঙ্গে জ্বর থাকে, বেরিবেরিতে জ্বর হয়
না। (৬) বেরিবেরি রোগে পক্ষাঘাত একটি

প্রধান লক্ষণ। শোথ রোগে কিন্তু পক্ষাঘাতিক লক্ষণ থাকে না। (৯) শোথ রোগে হৃৎপিণ্ড ও শোণিত-সঞ্চারের বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া থাকে। হৃৎপিণ্ড দুর্বল ও প্রসারিত হয়, এজন্ত তাকে দানা ও শোথ জন্মে। অঙ্গুলী পাড়ণে দানাগুলি অদৃশ্য হইয়া যায় কিন্তু ক্রমশঃ কালশিরার জায় স্থায়ী চিহ্ন উপস্থিত হয়। বেরিবেরি রোগ হৃৎপিণ্ড ও শোণিত সঞ্চারে বিশৃঙ্খলতা ঘটে বটে, কিন্তু দানা উদগম বা কাল শিরা চিহ্নের আবির্ভাব ঘটে না। (১০) শোথ রোগে মূত্র কদাচিৎ এলবিউবেন যুক্ত হয়। কিন্তু বেরিবেরিতে এলবিউবেন থাকে না। (১১) শোথ রোগে শোণিত পরীক্ষায় একটি বিষ পদার্থের অস্তিত্ব প্রমাণিত হইয়াছে। বেরিবেরি রোগে এই বিষ পদার্থ লক্ষিত হয় না।

বেরিবেরি সম্বন্ধে প্রাচ্য ও প্রতীচ্য চিকিৎসার এইরূপ মতবৈধ ঘটিলেও আমরা অনেক সময় ডাক্তারেরা বাহ্যকে বেরিবেরি বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়া ছেন, তাহাকে শোথ রোগের চিকিৎসা করিয়া কিন্তু কল পাইয়াছি। হইতে পারে বিসূচিকা ও কলেরার মত বেরিবেরি ও শোথরোগে কিছু পার্থক্য আছে। হইতে পারে ঋষিযুগের বিসূচিকার সহিত এখনকার কলেরার যে রূপ অনেক বিষয়ে বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়, ঋষিযুগের শোথ ও এখনকার বেরিবেরির মধ্যে সেইরূপ বিভিন্নতা উপস্থিত হইয়াছে কিন্তু শোথ ও বেরিবেরির মূলতত্ত্ব অন্বেষণ করিলে অনেকটা একই স্বভাবের রোগ বলিয়া যদি উভয়কে ধরিয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে ঋষি উপদিষ্ট শোথ রোগের চিকিৎসা বিধি বেরিবেরিতে প্রয়োগ করিলে বিফল মনোরথ হইবার ভো কোনো কারণ নাই। বেরিবেরি

ও শোথ রোগ উভয় পীড়াতেই Heart বা হৃদযন্ত্র দুর্বল হইয়া থাকে, শ্বাসযন্ত্রের কষ্ট উভয় পীড়াতেই বর্তমান, এ অবস্থায় বেরিবেরি ও শোথ স্বতন্ত্র রোগ বলিয়া সাব্যস্ত হইলেও উভয় রোগই Heart যাহাতে ভাল থাকে, শ্বাসযন্ত্রের কষ্ট বাহাতে বিদূরিত হয়, তাহা ভো করিতেই হইবে, সুতরাং চিকিৎসায় গোলাযোগ হইবার কোনো কারণই নাই।

চিকিৎসা

যাক এইবার আমরা শোথের চিকিৎসার কথা বলিব। মল মূত্র পরিষ্কার রাখা শোথ রোগের প্রধান চিকিৎসা। বাতিক শোথে দশ মূলের কাথের সহিত বা দুধের সহিত এরণ্ড তৈল যথোপযুক্ত মাত্রায় প্রয়োগ করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হইয়া শোথের উপশম হয়। পিস্তক শোথ তেউড়ি মূল চূর্ণ দুই আনা মাত্রায় গোমূত্রের সহিত সেবন করাইলে উপকার হয়। কফজ শোথে মরিচ চূর্ণের সহিত বিষপত্রের রস বিশেষ উপকারী।

পুনর্জবা ঔষক পাচন

শ্বেত পুনর্জবা, নিম্বমূলের ছাল, পলতা, শুঠঠ, ফটকি, গুলঞ্চ, দারু হরিদ্রা ও হরীতকী প্রত্যেক দ্রব্য চারি আনা জল আধসের, শোথ আধপোয়া।— এই পাচনটি সর্বপ্রকার শোথে বিশেষ উপকারী।

পেটের পাড়া না থাকিলে মানমণ্ড বিশেষ উপকারী। পুরাতন মানকচূর্ণ ১ তোলা, আতপ চান চূর্ণ ২ তোলা, দুধ ৮ তোলা, জল দেড় পোয়া। একত্র সিদ্ধ করিয়া দুধ অবশেষে নামাইয়া মিছরী শুঁড়া সহ সেব্য। অনেক সময় এই মানমণ্ড দ্বারা ই রোগ প্রশমিত হইয়া থাকে।

আমেরিকার সৈন্য-বিভাগের স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ ও চিকিৎসা পদ্ধতির ক্রমোন্নতি ।

লেখক—শ্রী প্রফুল্লকুমার মুখোপাধ্যায় M. A.

আমেরিকান মেডিক্যাল এসোসিয়েসন্ কর্তৃক প্রকাশিত গত জুন মাসের হাইজিয়া পত্রিকায় সার্জেন-জেনারেল আয়ারলণ্ড (Surgeon-General Ireland) উক্ত দেশের স্বাস্থ্য-সংরক্ষণ নীতির পর্যালোচনা-প্রসঙ্গে যে সকল কথা বলিয়াছেন তাহা সকলেরই প্রণিধান-যোগ্য। ডাক্তার সাহেব প্রধানত সৈন্য-বিভাগের কথা লইয়া আলোচনা করিলেও জন সাধারণের ক্ষাতব্য অনেক কথাই ইহাতে আছে। বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলে বর্তমান চিকিৎসা পদ্ধতি কিরূপ অসাধারণ সাফল্য লাভ করিতেছে, নানা প্রকার দৃষ্টান্ত দিয়া এবং মৃত্যুহারের তালিকা (deathrates) উদ্ধৃত করিয়া তিনি তাহা দেখাইতে চেষ্টা করিয়াছেন। এই প্রবন্ধ তাহার মত অবলম্বনে লিখিত আশা করি, ‘স্বাস্থ্য’র পাঠক পাঠিকার নিকট অপ্রাসঙ্গিক বোধ হইবে না।

এক শত বৎসর পূর্বে আমেরিকায় সৈন্য-বিভাগে প্রতি এক সহস্র সৈন্যের মধ্যে বৎসরে প্রায় ২৮০০ শতটি বিভিন্ন রোগ দৃষ্ট হইত এবং হাজার করা ৩১ জন সৈন্য মৃত্যুমুখে পতিত হইত। কিন্তু গত ১৯২৪-২৫ খৃষ্টাব্দের তালিকা হইতে দেখা যায় যে হাজার করা ২ জনেরও কম মারা গিয়াছে। ১৮১৮—২৫ খৃষ্টাব্দের মধ্যে Baton Rouge সেনানিবাসে প্রতি বৎসর শতকরা ২১ হইতে ২৬ জন সৈন্য আমাশয় ও ম্যালেরিয়া প্রভৃতিতে মারা পড়িয়াছে। গত ১৮০৯ খৃষ্টাব্দে মিসিসিপি নদীর পূর্বতীরে যে দুই সহস্র সৈন্য প্রেরিত হয় তাহার

অর্ধেকেরও উপর অতি ভীষণ ম্যালেরিয়া (malignant malaria) ও Scurvyতে মারা যায়। ১৮১৯ খৃষ্টাব্দে ষষ্ঠ সংখ্যক পদাতিক সৈন্য Iowa তে অবস্থান কালে তত্রত্য ভীষণ শাভে ও অতি-বৃষ্টিতে তাহাদের অত্যন্ত কষ্টে পড়িতে হয় এবং রসদ ভিজিয়া যাওয়ায় স্বাস্থ্যহানি ঘটে। এই কারণে নিমোনিয়া, আমাশয় এবং চর্মরোগ দেখা দেয় এবং বিশেষ করিয়া Scurvy তে ১৯০ জন সৈন্যের মধ্যে ১৭৭ জন মারা পড়ে।

বর্তমান কালে এরূপ ভীষণ চর্মরোগের (Scurvy) প্রাবল্য আমরা কল্পনা করিতে পারি না। বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা জগতেও যুগান্তর আসিয়াছে। নানা প্রকার যান, বাহন আবিষ্কৃত হওয়ায় স্থানীয় আবহাওয়ায় উপ-যোগী খাদ্যদ্রব্য ও রসদ একস্থান হইতে অন্য স্থানে লইয়া যাওয়া যায়। নানা প্রকার প্রতিষেধক ঔষধ আবিষ্কৃত হওয়ায় অনেক ভীষণ রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করা সহজ-সাধ্য হইয়াছে। প্রতি-ষেধক টীকা ব্যবহারের দ্বারা টাইফয়েড ও বসন্তের আক্রমণ কিরূপ ব্যর্থ করিতে পারা যায় ডাক্তার সাহেব তাহার কতিপয় জলন্ত দৃষ্টান্ত দিয়াছেন। বস্তুতঃ আমেরিকার জনসাধারণ টীকা লওয়ার ফলে ঐ ভীষণ ব্যাধি দুইটি উক্ত মহাদেশ হইতে একরূপ লোপ পাইতে বসিয়াছে।

প্রথমে (Typhoid) টাইফয়েড জ্বরের সম্বন্ধে আলোচনা করা যাক। বহুকাল পূর্বে হইতেই এ

ভীষণ ব্যাধির সূত্রপাত হইয়াছে কিন্তু Pasteur এর পূর্বে এই ব্যাধির সম্বন্ধে কাহারও কোন বিশিষ্ট ধারণা ছিলনা। সাধারণের ধারণা ছিল দূষিত বাষ্প, অথবা কোন মন্দ আত্মার আবির্ভাবই এই রোগের কারণ। Pasteur প্রথম গবেষণার সাহায্যে প্রমাণ করেন যে সমস্ত সক্রিয়শীল ব্যাধিই জীবন্ত বীজাণু হইতে উৎপন্ন হয়। ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগ হইতে উক্ত ধারণা সম্যক উপলব্ধি করিবার চেষ্টা আরম্ভ হয়।

Civil war এর সময় লোকে Typhoid জ্বরকে Typhus ও ম্যালেরিয়া জাতীয় জ্বর বলিয়া ভ্রম করিত কিন্তু উক্ত যুদ্ধের কিছুকাল পর এই ভ্রম সংশোধিত হয়। গত Spanish - American যুদ্ধের সময় ৩ লক্ষ সৈন্যের মধ্যে ২১ হাজারের টাইফয়েড হয় এবং ২১০০ শত জন মারা যায়। Spanish American যুদ্ধে অব্যবহিত পূর্বে প্রতি লক্ষজনের মধ্যে ৫০০ জনের উক্ত ব্যাধি হইত।

১৯০৮ খৃষ্টাব্দে উক্ত সংখ্যা তিন শতে দাঁড়ায়। ১৯০৯ খৃষ্টাব্দে প্রথম টাইফয়েড বীজাণু মারিয়া নুনজলে ভিজাইয়া টীকা প্রস্তুত করিয়া প্রতিবেদক হিসাব ব্যবহার হয় এবং ১৯১২ খৃষ্টাব্দ হইতে এই টীকা লওয়ার প্রথা সৈন্য বিভাগে সার্বজনীন রূপে প্রবর্তিত হয়। ১৯১৩ খৃষ্টাব্দের তালিকা দেখিলে এ টীকার আশ্চর্য্য সফল সম্বন্ধে বিনিয়িত হইতে হয়। ঐ বৎসর প্রতি লক্ষে মাত্র চারি জন করিয়া টাইফয়েড আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে।

গত মহাযুদ্ধের সময় এই টীকার অত্যাশ্চর্য্য শক্তি নিশ্চিতরূপে পরীক্ষিত হইয়াছে। এই যুদ্ধে আমেরিকার ৪০ লক্ষ যুবক যোগদান করে এবং

তাহাদের মধ্যে মাত্র দুই হাজার জনের টাইফয়েড হইতে দেখা যায়।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে যদিও এই টীকা প্রতিবেদক হিসাবে অত্যন্ত কার্য্য কর তথাপি প্রত্যেকেরই সম্পূর্ণ নিশ্চিন্ত না হইয়া সাধ্যমত সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। টীকা লওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রত্যেক ব্যক্তিরই পানীয় জল, দুগ্ধ এবং খাদ্যদ্রব্যের বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে যত্নবান হওয়া কর্তব্য। আমেরিকার স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্তৃপক্ষরা এই প্রতিবেদক টীকার বহুল প্রচার ও ব্যবহারের সহিত জন সাধারণ যাহাতে বিশুদ্ধ পানীয়, দুগ্ধ ও খাদ্য সামগ্রী প্রাপ্ত হয় সে বিষয়ে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখেন।

বসন্ত (Small Pox)

এইবার বসন্ত রোগের আক্রমণের আলোচনা করা যাক। এই রোগের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিবার জন্ম আমেরিকার সৈন্য বিভাগ-মধ্যে মধ্যে Jenner এর আবিষ্কৃত টীকা ব্যবহার করা হয় এবং চিকিৎসকগণ এই টীকার ভূয়সী প্রশংসা করিয়া থাকেন।

১৮৯৮—১৯০১ খৃষ্টাব্দের মধ্যে ফিলিপাইন অধিকার কালে এই ব্যাধি অত্যন্ত প্রবল আকার ধারণ করে। আমেরিকান দিগের দ্বারা উক্ত দ্বীপটি আধিকৃত হইবার পূর্বে এবং কিছুকাল পরেও প্রতি বৎসর প্রায় চল্লিশ হাজার লোক বসন্তে মারা যাইত। সৈন্যগণ তথাকার অধিবাসী দিগের সংস্রবে আসায় তাহাদের মধ্যেও অতি ভীষণ জাতীর বসন্ত হইতে আরম্ভ করে এবং ১৮৭০০০ সৈন্যের মধ্যে ৬৭৫ জন উক্ত ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়। এ স্থলে বলিয়া রাখা প্রয়োজন যে টীকার বীজ (Vaccine

virus) যদি ঠাণ্ডা জায়গায় (cow temperature) এ না রাখা হয় তাহা হইলে শীঘ্রই উহার কার্য্যকরী শক্তি নষ্ট হয়। কিন্তু তৎকালে যান বাহনের সুবিধা না থাকায় এবং স্থানীয় হাসপাতাল ও লেবরেটরী বা পরীক্ষাগার না থাকায় উক্ত vaccine উপযুক্ত উত্তাপে রাখা সম্ভবপর হইত না। যাহা হউক সৌভাগ্যবশতঃ স্থানীয় লেবরেটরী স্থাপনের দ্বারা উক্ত সমস্যার সমাধান হইয়াছে। ১৯০৮ খৃষ্টাব্দে উক্ত দ্বীপের অধিকাংশ অধিবাসী গণকে টীকা দেওয়ার ফলে উক্ত ব্যাধি প্রায় নির্মূল হইয়াছে। টীকা দেওয়ার পর সাত বৎসরের মধ্যে মৃত্যুর হার ছয় হাজার হইতে শূন্যে আসিয়া দাঁড়াইয়াছে।

গত ১৯১৮—১৯ খৃষ্টাব্দের মধ্যে ফিলিপাইন দ্বীপপুঞ্জে পুনরায় বসন্ত মহামারীরূপে দেখা দেয় এবং ঐ সময়ে প্রায় পঞ্চাশ হাজার দ্বীপবাসী মারা পড়ে। ইহাতে বিরুদ্ধবাদীরা চীৎকার করিয়া বলিতে থাকেন যে বসন্ত প্রতিষেধক টীকার কোনই মূল্য নাই। কিন্তু প্রকৃত কারণ অনুসন্ধানে জানিতে পারা যায় যে ১৯১৮ খৃষ্টাব্দে ফিলিপাইন দ্বীপের অধিবাসীগণ স্নায়ুত শাসন লাভ করিবার পর তত্রত্য স্বাস্থ্য বিভাগের ভার অনুপযুক্ত ও অশিক্ষিত লোকের হাতে থাকায় টীকার বীজ Vaccine

virusএর ব্যবহার একরূপ বন্ধ হয় এবং সেই কারণেই এসময়ের প্রবল প্রকোপ পুনরায় দৃষ্ট হয়। অনুসন্ধানের আরও জানিতে পারা যায় যে শতকরা ৯০ জন বালক বালিকার পূর্বে টীকা না হওয়ায় বসন্তে আক্রান্ত হইয়াছে এবং যাহারা একবারও টীকা লয় নাই তাহাদেরই পরিণাম শোচনীয় হইয়াছে। কিন্তু ঐ ভীষণ মড়কের মধ্যে থাকিয়াও উনিশ হাজার মৈগের মধ্যে মাত্র ২৩ জনের বসন্ত হইয়াছিল কিন্তু একজনও মৃত্যুমুখে পতিত হয় নাই কারণ তাহাদের সকলেরই টীকা লওয়া ছিল। গত মহাযুদ্ধের সময় চল্লিশলক্ষের মধ্যে এক হাজার জনের বসন্ত হয় এবং মাত্র ১৪ জন মারা যায়।

বসন্ত সাধারণতঃ গ্রীষ্ম-মণ্ডল সংস্থিত (Tropical) প্রদেশ সমূহেই বাবংবার হইতে দেখা যায় সুতরাং এই সমস্ত দেশে যাইবার পূর্বে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা ও এবং প্রতিষেধক টীকা লওয়া একান্ত কর্তব্য।

ডাল্‌লার আয়ারল্যান্ড (Ireland) উপসংহারে বলিয়াছেন যে সকলেরই চিকিৎসকের ও স্বাস্থ্য বিভাগের কর্তৃপক্ষের পরামর্শানুসারে লো উচিত।

প্রত্যেক ব্যক্তিরই তাহার দেশের স্বাস্থ্য বিভাগকে সর্বতোভাবে সাহায্য করা একান্ত বিধেয় কারণ তাহাতে অধিক সফল ফলিবার সম্ভাবনা।

অভ্যর্থনা

(শ্রী সুরশান্তকুমার সিংহ)

অনেক 'দোর' মানত করিয়া হাতে গলায় ছোট বড় নানারকম মাহুলির একজীবিসন বসাইয়া মণ্ডল দের বড় বৌ যখন সত্যই গর্ভবতী হইল তখন ছোট গ্রামখানির মধ্যে সত্যই একটা আনন্দের স্রোত বহিয়া গেল।

গ্রামের দেবী-মন্দিরে পূজা-গেল-পূজার উপচার দেখিয়া ব্রাহ্মণ অন্যদিনের অপেক্ষা অধিকক্ষণ পূজা করিলেন; বস্তুতলায় পূজা হইল; তাহার অখণ্ড-বৃক্ষের শাখায় দোহুলামান অসংখ্য ইম্বকখণ্ডের সংখ্যা আরও কিছু বাড়িল। এমন কি পাঠশালার ছেলেদের এ আনন্দে যোগদান করিবার সুযোগ দিয়া পাঠশালা বন্ধ রাখিয়া, কিঞ্চিৎ প্রাপ্তির আশায় পণ্ডিত মহাশয় আশীর্ষচেন কঠিন করিয়া মণ্ডলদের বাড়ীর অভিমুখে যাত্রা করিলেন।

ছোট গ্রামের ছোট দরপত্তনিদার মণ্ডলদের গৃহ খানি দেখিলে চোক জুড়াইয়া যায়; সমস্ত বাড়ী খানিতে যেন লক্ষীশ্রী ফুটিয়া উঠিয়াছে, খানের মরায় গোয়াল চণ্ডীমণ্ডপ, ঘর-সব মাটির হইলেও গৃহলক্ষ্মী দের করম্পর্শে তক্তক করিতেছে। কিন্তু এই সমস্তের মধ্যে একটা বিরাট অভাব মণ্ডলগোষ্ঠীর সমস্ত সুখ নষ্ট করিয়া দিয়াছিল, তাহাদের মধ্যে কাহারও সন্তান নাই। আজ দেবতার দয়ায় মা বস্তুীর অশেষ অনুকম্পায়, বড়বউ সেই দুঃখ দূর করিবার উপক্রম করিয়া সকলের আদরের হইয়া উঠিয়াছিল। শান্তুড়ী কেমন করিয়া খাওয়াইবেন কি কাপড় পরাইবেন তাহা যেন ভাবিয়া ঠিক করিতে পারিতেছিলেন না ননদেরা কাঁথার পর

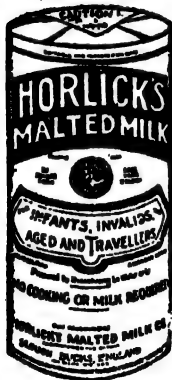
কাঁথায় সূচিশিল্পে নিজেদের বৈশিষ্ট দেখাইয়া বাক্স বুঝাই করিতেছিল। আশ্বিন মাসে ঘটা করিয়া সাধ হইয়া গেল। জগদীশ্বরের কাছে শান্তুড়ী মানত করিলেন, “ভালয় ভালয় দুটাই হোক মা আর বছর ভোমায় ঘরে আনবো”।

মধ্যাহ্নকাল কর্মকান্ত মহিলারা বিগ্রাম ও সঙ্গে সঙ্গে আলোচনা করিতেছিলেন। কথায় কথায় পাশের বাড়ীর মের পিসী বলিলেন তা বোয়ের কমাস হল? শান্তুড়ী বলিলেন; আর দেবী কোথায়, এই পৌষ মাসে।

নানা কথার পর কোথায় প্রসব হইবে তাহার আলোচনা উঠিল। শান্তুড়ী বলিলেন, “এবে আমাদেব পুরানা গোয়ালটা খালি পড়ে রয়েছে, এটেইতে” বধু কথাটা শুনিয়া শিহরিয়া উঠিল, এই পৌষের দারুণ শীতে গোয়ালটা—বার চালে খড় নাই, দেয়ালে মাটী নাই, সেখানে কিন্তু মুখ ফুটিয়া কিছুই বলিতে পারিল না কারণ সে যে বান্ধালীর ঘরের বধু।

রাত্রে সে স্বামীকে কথাটা জানাইল। স্বামী আশ্বাস দিলেন যে মাকে জানাইয়া অগ্র ব্যবস্থা করিবেন। সকালে মাকে বলিতেই, মা মিনিট-খানেক তাহার মুখের দিকে তাকাইয়া বলিলেন, “তুই হলি কি? চিরকাল এই হয়ে আসছে, আর আজ কিনা—বলি তুই হয়েছিলি কোথায়—” তারপর একটু চুপ করিয়া পরে বলিলেন, “ও সব খিষ্টানী মত আমার এখানে চলবে না, তা বলে দিচ্ছি—আমি আগে মরি তারপর তোদের যা খুসি তা

রোগীর খাওয়ার সবই দুধের উপর
নির্ভর করে। ভারতে দুধ সমৃদ্ধ।
অতীব শোচনীয়।



ইউরোপায় ও অন্যান্য মাংসাশী লোকের পক্ষে
অবস্থায় দুধ প্রধানতম খাদ্য হইলেও দুর্বল ও
ভারতবাসীদের পক্ষে রোগের দুর্বল অবস্থায় দুধ ঠিক
চলে না। সাধারণ দুধে আবার অধিক পুষ্টিকর
দুধ মিশান থাকে পরে আবার ঘরে বাহিরে নানান
পদার্থ দুধে মিশাইয়া উহাকে আরও ছুপাচ্য করে। সাধারণ
রুগ্ন অবস্থায়, আবার, লোকের সুঅবস্থায় খাদ্য
লাগে না।

হর্লিক্স মল্টেড মিল্ক রোগীরা সর্বদাই পছন্দ করে।
ইহার দুগন্ধ ও সামান্য সুতার ক্ষুধার উদ্রেক করিতে অক্ষম।
যদি কেহ অথ কোনও গন্ধ, বধা, দারচিনি আদি ভাল
হর্লিক্সে তাহা মিশান চলে। অত্যন্ত গুড়া দুধের মত
টকে না ও সর্বদা ঠাণ্ডা ও গরম জলে গুগিয়া যায়।

ইহা সম্পূর্ণ ননী যুক্ত দুধের সহিত মল্ট বাসি
হইতে পরিষ্কার ভাবে প্রস্তুত হয় ও জল মিশাইলেই
সুস্বাদু খাণ্ডে পরিণত হয়।



শিশু রোগী ও স্বাস্থ্যের জন্য।

হস্তের দ্বারা স্পর্শিত নহে!!

ভারতের পক্ষে উৎকৃষ্ট খাদ্য

বাজারে ও ভাণ্ডারখানায় সর্বত্র ৪ সাইকে

পাওয়া যায়।

কাল-জ্বর

একটি পুরাতন রোগ অনিত রক্তারক্ত
(এনিমিয়া) রোগে

সিরাপ হিমোপোয়েটিক

মস্তকশক্তির মত কাজ করে।
বিলাতী হিমোপোয়েটিক অপেক্ষা শতগুণে শ্রেষ্ঠ—
বহু বিচক্ষণ চিকিৎসক স্বাক্ষর
নিম্ন ব্যবহৃত ও শ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচিত।

মূল্য

বড় শিশি ...
ছোট শিশি ...

ম্যালেরিয়া

নিরবিত চিকিৎসার আশা হইতেই হইবে।

কেব্রি-কিউগো

নিম্নমানুযায়ী সেবনে রোগ মুক্তি অনিবার্য
বিচক্ষণ চিকিৎসকের ব্যবস্থা পত্রাভাসে প্রস্তুত
ও যথোপযুক্ত বিত্ত কুইনাইন সংযুক্ত
বলিয়া ইহা ব্যবহারে কখনও
কোন কুফল দেখা যায় না।

মূল্য

বড় শিশি ...
ছোট শিশি ...

টেলিফোন

বড় বাজার

২২৩৫

বেঙ্গল রাইও-কেমিক্যাল

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

ল্যানরেটরি

৩৫ নং কলিকাতা স্ট্রীট,
কলিকাতা

ব্রাঞ্চ ডিপো:—৩৩নং লায়াল স্ট্রীট (পটুয়াটুলি), ঢাকা।

টেলিগ্রাফ

‘রাইওকেমিক’

কলিকাতা।

অমৃতান

মাথাধরা
স্নায়ুর বেদনা
শিঠ ব্যথা
কোটিদেশের ব্যথা



বাত
কাশী
সর্দি
পোড়া

এবং সর্বাধিকার ব্যথা ও বেদনার

ঐন্দ্রজালিক ঔষধ

Bombay

Madras

বাংলাদেশের একমাত্র বণ্টনকারী

দি অশিলাল এণ্ড কোং ৩৮নং কলুটোলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

করিস যে কটা দিন আমি আছি শাস্ত্রটা মেনে চলবই। স্বামী সুশীল সুবোধ বালকটির মত নত মস্তকে প্রস্থান করিল।

সময় কাহারও জ্ঞাত অপেক্ষা করে না। ক্রমে পৌষ মাস তাহার প্রভাব বিস্তার করিয়া অগ্র-হায়ণকে বিদায় দিয়া আসিল। গ্রামে নবান্নর ধুম পড়িল—কৃষকগণ তাহাদের সারা বৎসরের আশার জিনিষ, পরিশ্রমের ফল, ধান লইয়া বাড়ী ফিরিল। কোথাও ধান বাড়ী হইতেছে, কোথাও বা ভান্সা হইতেছে; সর্বত্রই প্রফুল্লিত কণ্ঠের সাড়া পড়িয়াছে।

শীতটা সে বৎসর বেশ জাঁকাইয়া পড়িয়াছে বৃদ্ধরা বলিতেছেন যে, এরকম শীত গত বিশ বৎসরে পড়ে নাই; সংবাদ পত্রে প্রকাশ যে দার্জিলিংয়ের ট্রেণ ভূষারস্ত্রপের জ্ঞাত বন্ধ হইয়াছে; দিল্লিতে জল জমিয়া নাকি বরফ হইতেছে।

হঠাৎ এমনি এক পৌষের দিনে বড়বৌ জানাইল তাহার শরীরটা কেমন করিতেছে। ডাহার কিয়ৎক্ষণ পরেই সে বেদনায় শুইয়া পড়িল, তৎক্ষণাৎ লোক ছুটিল গোয়ালঘর পরিষ্কার করিতে ও দাই ওরফে কেলো বাগদীর মাকে খবর দিতে। ঘর পরিষ্কার হইবার পর সকলে সেই যন্ত্রণা পীড়িতা, মেয়েটিকে ধরাধরি করিয়া গোয়ালঘরে লইয়া একটা ছেঁড়া মাদুরের উপর শোয়াইয়া দিল। ইতিমধ্যে দাইও আসিয়া হাজির হইল।

কবি বলিয়াছিলেন ভান্সা ঘরে চাঁদের আলো', এ ভান্সা ঘরে চাঁদের আলো' বেশ অপ্রতিহত ভাবেই আসিয়া থাকে। পৌষের হাড়ভান্সা কন্টকনে ঠাণ্ডা বাতাসেরও আসিবার কোনই বাধা নাই; গো'কুল কর্তৃক পরিত্যক্ত হইবার পর রাজ্যের যত আবর্জনা নির্বিবাদে আসিয়া জমা হইয়াছিল, তাহা কিয়ৎক্ষণ

পূর্বের পরিষ্কার করিবার নাম করিয়া ঝাঁট দিয়া এক পাশেই জমা করিয়া রাখিয়া দেওয়ায়, তাহা হইতে একটা সোঁদা গন্ধ উঠিয়া সমস্ত ঘরটাকে আমোদিত করিতেছিল। মাকড়সারা ঘরের চালের অবশিষ্ট খড়গুলিতে বেশ নির্বিবাদেই জাল বুনিয়া পুত্র পৌত্রাদি ক্রমে দখল করিয়া আসিতেছে। ইঁদুর ও চামচিকেরা ও এই ঘরটিকে নিজেদের ভাবিয়া বেশ আনন্দেই বসবাস করিতেছিল, তাহারা এই হঠাৎ আক্রমণে সমস্তের কিচির মিচির করিপা রণবাদ্য শুরু করিয়া দিল।

এই একবৎসরের অসংখ্য কষ্ট ও বেদনা যে সুখের আলোয় মেয়েটা হাসিমুখে সহ্য করিয়া আসিয়াছে, আজও বেদনার তীব্র যন্ত্রণার মধ্যে যে কচিমুখ খানি অলক্ষ্যে সুখতারার মত উদিত হইয়া তাহাকে এক অন্তরাজ্যে লইয়া গিয়াছিল, তাহা এই ঘরের মধ্যেই প্রবেশের সঙ্গে সঙ্গেই কোথায় অন্তর্হিত হইয়া গেল। এই দীর্ঘকাল ধরিয়া বাছিয়া বাছিয়া পুষ্পরাশি চয়ন করিয়া সে যে মালাগাছি মনে গাঁথিয়াছিল, তাহা এই দূষিত আবহাওয়ার স্পর্শে যেন আগুন লাগিয়াই ভস্মীভূত হইয়া গেল—সে অস্থির হইয়া পড়িল বেদনায় যত না হোক চারিপাশের দৃশ্যে, কনকনে শীতের হাওয়ার, মাকড়সা ইঁদুর, চামচিকের ঐক্যতান বাদনে সে ক্রমে অসাড় হইয়া মূচ্ছিত হইয়া পড়িল। সমস্ত পৃথিবীটার কালো কালি পড়িয়া তার চোখের সামনে হইতে বিলুপ্ত হইয়া গেল।

দাই চাঁচরী প্রভৃতি অস্ত্র সস্ত্র লইয়া নিজ কার্যে প্রবৃত্ত হইল। বোঁটার দুর্দশা দেখিয়া সে শান্তুড়ীকে বলিল, “খানকয়েক শীতের কাপড় আর লেপ টেপ দাও” তৎক্ষণাৎ বি ছুটিয়া গিয়া কোথা হইতে একটা

ছেঁড়া লেপ লইয়া উপস্থিত হইল। লেপটী বোধ-
হয় মণ্ডলদের পূর্বতন কোন এক পুরুষ তৈয়ার
করাইয়াছিলেন, প্রত্নতাত্ত্বিকদের মতে তাহার মূল্য
যাহাই হউক না কেন, ব্যবহারিক জগতে তাহার দাম
কিছুই নয় বলিলেও অতীতি করা হয় না, কারণ
তাহার মধ্যে কিছু তুলার লীজ ছাড়া আর কিছুই
নাই। দাই নেপটীর দশা দেখিয়া বলিল, মা ঠাকরুণ,
আর কিছু লেপ টেপ, আর খানকয়েক কাপড় দাও।
শাশুড়ী বলিলেন, 'হ্যাঁ আতুড়ে বাস্ত্র ব্রনে ঢেলে দিই,
আর কি আছে ছেঁড়া টেঁড়া যে দোব।' আর এক-
জন বলিলেন, 'হ্যাঁ ও মাগী ত ওই চায়—নইলে
ওর মজা হবে কেন? অপরেরা বলিলেন ঘরে
আগুন করলেই গরম হয়ে উঠবে।' শাশুড়ী
বলিলেন, "হরির তলার মাটি দিলেই শুকিয়ে
যাবে"।

একজন নবীনা আতুড় ঘরটির অবস্থা দেখিয়া
বলিল 'তাইত এ ঘরটায় আতুড় করলে মাসীমা এ
পোষ মাসের শাঁতে।' মাসীমা ঝাঁকার দিয়া
বলিলেন, না আতুড় ঠাকুর ঘরেতে করতে হবে—
বলে সব ছোঁয়াছুয়ি হয়ে যাক—য়েচ্ছ ত আর
এখনও আর হই নি। নবীনা চুপ করিয়া গেল,
তাহার হৃদয় এই মেয়েটির দুর্দশা দেখিয়া অলক্ষ্যে
দুফোঁটা অশ্রু ফেলিল।

ক্রমে সন্ধ্যা হইল, গোঘুলির স্বর্ণরূপ সারাবিধে
এক অপরূপ লাবণ্য ছড়াইয়া দিল। ধীরে ধীরে
আলো আঁধার ভেদ করিয়া চাঁদ উঠিয়া শিশির সিক্ত
পৃথিবীর উপর একটা রূপালি পর্দা বিছাইয়া দিল
ভাঙ্গাঘরের চাল দিয়া জ্যোৎস্না মেঝের উপর পড়িয়া
সুকোহুরি খেলা সুরু করিয়া দিল; ঝিঁঝি পোকের দল
পৃথিবীর এই নবীন সাজে উৎফুল্ল লইয়া বাস্ত্র বাজাইতে

লাগিল, জোনাকীর দল বনে, মাঠে, গাছের কোণে
কোণে সন্ধ্যা দেখাইয়া ফিরিতে লাগিল।

তখনও মেয়েগণ অসহ যন্ত্রণায় কাতরাইতেছে
তাহার সে কাতরোক্তি অধিকাংশ সময়েই মুখের
বাহিরে আসিতে ছিল না যন্ত্রণায়, ঠাণ্ডায় তাহার
শরীর যেন জমিয়া যাইতেছিল। কেলোর মা ঘরে
কাঠের আগুন করিয়া ছেঁড়া লেপটীকে চাপাদিয়া
বোয়ের শরীর গরম করিবার ব্যর্থ প্রয়াস করিতেছিল
কিছুদূরে আপাদমস্তক বস্ত্রাবৃত হইয়া আত্মীয়গণ
ছুঃমার্গ বাঁচাইয়া জটলা করিতেছিলেন, এখনও ব্যথা
খাইতেছে, হইল না—কে কবে দুদিন ব্যথা খাইয়াছে,
তাহারই সমালোচনা। কেবল শাশুড়ী এই রাত্রে
চান করিতে স্বীকার করিয়া কেলোর মাকে সাহায্য
করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছেন। এমন সময় ছেলে
আসিয়া বলিল, 'মা এখনও ত কিছু হলো না—
একবার ডাক্তার আনব কি?' মা বলিলেন,"
'নইলে আর চারপো পূর্ণ হবে কেন? ঘরের বৌকে
ডাক্তার এসে প্রসব করাবে হাঁসপাতালে নিয়ে যাবে'
'কেলোর মা বলিল,' তুমি কিছু ভেবো না দাদাবাবু
বলে এই কেলোর মা কত হাজার গুণা খালাস
করলে—"ছেলে আর কিছু বলিতে না পারিয়া
একবার করুণ দৃষ্টিতে ধূলানুষ্ঠিতা বধূটির দিকে
দিকে চাহিয়া নত মস্তকে প্রস্থান করিল।

এমন সময় কোথা হইতে কয়েকটুকরা মেঘ
আসিয়া জ্যোৎস্নাকে আক্রমণ করিল, দেখিতে
দেখিতে মেঘ সমস্ত অনেক উপর একটা কালো
কণিকা টাঙাইয়া দিল—সমস্ত পৃথিবী কালোয়
কালো হইয়া গেল। তারপর রাজ্যের ধূলা বালি
উড়াইয়া গাছের শুকনো পাতা ছড়াইয়া জীর্ণ শাখার
টুকরা ভাঙিয়া ঝড় আসিল সঙ্গে সঙ্গে সহচরী
হিসাবে বৃষ্টি আসিয়া পৃথিবীকে ভিজাইয়া দিল।

চাল দিয়া জল পড়িয়া আশুন নিবাইয়া দিয়া সমস্ত খরটাকে ধোঁয় আচ্ছন্ন করিয়া দিল বধুর যে টুকু চেতনা ছিল এই ধোঁয়ায় তাহাও দূর করিয়া দিল তাহার নিঃশ্বাস বন্ধ করিয়া দিল মাঝে মাঝে ছুটার ফাঁটা জলও আসিয়া তাহার গায়ে যে না পড়িতেছিল তাহা নয়, কিন্তু তাহার চেয়েও ভয়ের কারণ হইতেছিল যখন তীক্ষ্ণ শরের মত বাতাস আসিয়া তাহার প্রায় অনাবৃত দেহকে আক্রমণ করিতেছিল। দাই বলিল “শীত কালে এ কি ঝড় বৃষ্টি” শাওড়া কোনও কথা বলিলেন না, তাহার মন কি এক অস্বস্তি আশঙ্কায় পূর্ণ হইয়া উঠিল।

এমন সময় একটি পুত্র ভূমিষ্ঠ হইল সকলে ব্যাকুল হইয়া দেখিল যে হতভাগ্য ইহাদের অনাদরে অত্যাচারে ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্বেই বিদায় লইয়া চলিয়া গিয়াছে দাই বলিল “আহ কি সোনার চাঁদ ছেলে—কপালে নাই”।

শাশুড়ী কাঁদিয়া উঠিলেন, “খোকন আমার বংশের ছুলাল আমার” দাই হটাৎ তাহাকে বাধা দিয়া বলিল দেখ দেখ বৌয়ের দিকে দেখ শেষকালে না—কিন্তু সকল চেষ্টা ব্যথা হইল, বৌয়ের চক্ষু আর খুলিল না সে সকল জ্বালা, সকল যন্ত্রনার হাত এড়াইয়াছে, শাওড়ী আর্তনাদ করিয়া উঠিলেন বাহিরে ঝড়ের ঠেল কমিলেও বৃষ্টি সমানভাবেই পড়িতেছে যেন সেও এই বধুটির সমবেদনায় আকুলভাবে ক্রন্দন করিতেছে।

খবর পাইয়া বাড়ীর লোকজন ও পাড়াপ্রতিবেশী সকলে ছুটিয়া আসিল বৃদ্ধ সৌম্য দাঠাকুর মহাশয় আসিলেন তাঁহকে দেখিয়া শাশুড়ী তাঁহার পায়ের কাছে আছড়াইয়া পড়িয়া বলিলেন, এ সর্বনাশ কেন হল আমার কোনপাপে আমার ঢাকিশুদ্ধ বিসর্জন হল। এতকরে মা ষষ্টির পুজা করলুম মানত করলুম মাকে ঘরে আনব বলে, ঠিক করলুম তবু কেন আমার এ হল দাঠাকুর ভগবান কি নেই?

দাঠাকুর ঘরের অবস্থা দেখিয়া একটু স্তব্ধ হইয়া

গম্ভীর স্বরে বলিলেন ভগবান ঠিকই আছে কিন্তু তিনি ত মানুষের মত ঘৃণের প্রত্যাশী নন যে তোমরা তাকে মানত করিয়াছ লোভ দেখিয়ে কাজ হাঁসিল করবে বংশের প্রদীপ সকলের আপন ধন, যার জগৎ এত মানত, এত কান্না, তাকে অভ্যর্থনা করবার ভার দিলে কি না একজন অশিক্ষিতার উপর যাকে তোমরা অগ্র সময় ছোঁয়ও না, থাকবার জায়গা দিলে সেখানে—যেখান থেকে তোমরা গুরুগুনোকে পর্যাস্ত থাকতে দিতে চাও নাই বলে সরিয়ে দিয়েছ। যে একদিন সমস্ত সম্পত্তির মালিক হবে, তোমাদের নাম রাখবে, জল দেবে, তাকে এই শীতে যখন আমরা হাজার গম্বু কাপড় দিয়েও কাঁপছি একটা গায়ে দেওয়ার কিছু দাও নাই। এ অত্যাচারে সে সইতে না পেরে চলে গেছে। ভগবান দিয়েছিলেন, তোমরা তাকে তাড়িয়ে দিলে—তাতে দোষ কার? ধোঁয়ায় তাঁহার কণ্ঠ রোধ হইয়া আসিল।

তারপর পুনরায় তিনি বলিলেন, আর কেঁদে কি হবে যদি আমার তিনি কখন দেন, তখন সর্বদা শ্রদ্ধা দাও, সুন্দর ঘর প্রচুর কাপড় চোপড়ের বন্দোবস্ত করো; জাঁতুড় বলে ঘৃণা করো না। মায়ের আর নাম জগদ্ধাত্রী, তিনি জগতের মাতা—তাঁর দানকে অমন হেলায় গ্রহণ করো না, আনন্দে সকলের চেয়ে ভাল বন্দোবস্ত করে অভ্যর্থনা করবে—দেখবে যে মানত—পূজার চেয়েও দেবতা তুষ্ট হবে না পরে সদ্যজাত ছেলেটির দিকে চেয়ে বলেন এমন ছেলেটা ভোগ করতে পেলো না, তোমরা এদের দুজনকে খুন করলে—তাঁহার চোখ দিয়ে টস টস করে জল পড়িতে লাগিল।

দূরে কোথায় একটা গাছের উপর ভীষণ শব্দে বাজ পড়িল।

জ্ঞানেন্দ্রিয়

শ্রীগিরীন্দ্রশেখর বসু

(পূর্ব প্রকাশিতের পর)

দেখা যাইতেছে পাশ্চাত্য মনোবিজ্ঞান পাঁচটির অধিক ইন্দ্রিয়স্থান বা sense organ স্বীকার করিতেছেন। কোন কোন মনোবিৎ পেশীয়, স্নায়বীয় ও সন্ধিগত সংবেদনকে স্বকজাত সংবেদনের অন্তর্ভুক্ত করিতে চান। তাঁহারা বলেন, ইহাদের সহিত প্রৈয়-সংবেদনের সাদৃশ্য আছে ও ইহাদের ইন্দ্রিয়স্থানগুলিও স্বকের নীচেই অবস্থিত। এই মত স্বীকার করিলে ও পাশ্চাত্য ও প্রাচ্য ইন্দ্রিয়-সংখ্যা-গণনা মিলে না। কারণ দিব্বেদন ও কায়স্থিতি-বেদনকে স্বকজাত বলা যায় না। মনোবিদগণের ইন্দ্রিয়-সংখ্যা-গণনা সমীক্ষা (observation) ও পরীক্ষার (experiment) উপর প্রতিষ্ঠিত। যে-কেহ ইহার যথার্থ্য নির্ণয় করিতে পারেন। বলা যাইতে পারে, শাস্ত্রকারগণ জে সকল পরীক্ষাসিদ্ধ সংবেদনগুলির অস্তিত্ব অবগত ছিলেন না; সেজন্য তাহাদের উল্লেখ করেন নাই। কিন্তু অগাধ্য ক্ষেত্রে তাঁহাদের যে সূক্ষ্ম অন্তর্দর্শনের পরিচয় পাওয়া যায় তাহাতে মনে হয় না যে এই সংবেদনগুলি তাঁহাদের দৃষ্টি এড়াইয়া গিয়াছে। কেন যে তাঁহারা পাঁচটির অধিক জ্ঞানেন্দ্রিয় মানেন নাই আমার বুদ্ধি-মত তাহার আলোচনা করিতেছি।

আধুনিক মনোবিজ্ঞান sense organ বলিতে যাঁহা বোঝায় 'ইন্দ্রিয়' ঠিক তাহা নহে। Sense organকে ইন্দ্রিয়স্থান বলা উচিত। চক্ষু ও চক্ষু-রিন্দ্রিয় এক পদার্থ নহে। যে সূক্ষ্ম শক্তির সাহায্যে চক্ষুর দ্বারা দর্শন সম্ভব হয় তাহার আশ্রয় চক্ষুরিন্দ্রিয় এই আশ্রয়স্থান কাল্পনিক (hypothetical) এবং

তাহা চক্ষুর, মধ্যেই স্থিত ধরা হয়। এই শক্তির অধিষ্ঠান বা ইন্দ্রিয় দর্শনগ্রাহ্য নহে। ইন্দ্রিয় সূক্ষ্ম পদার্থ। শক্তি ও শক্তিমান অভিন্ন,—এই জ্ঞানে দর্শন-শক্তিকে দর্শনেন্দ্রিয় করিলে বিশেষ দোষ হইবে না। যে কয়টি বিশেষ শক্তি থাকার জন্য মন বহির্জগতের বিশেষ বিশেষ সংবাদ অবগত হইতে পারে, সেই গুলিকেই জ্ঞানেন্দ্রিয় বলা হয়। এক শক্তি এক জাতীয় সংবাদই জানিতে পারে। বিভিন্ন শক্তি না থাকিলে বিভিন্ন সংবাদ জানা যাইত না। শাস্ত্র-কারেরা দেখিলেন, মাত্র পাঁচটি শক্তির সাহায্যেই মানুষ বহির্জগতের যাবতীয় বস্তুর জ্ঞান লাভ করে। এই কথা পরে আরও বিশদ করিতেছি।

‘আত্মানাত্ম বিবেকে’ ইন্দ্রিয় কাহাকে বলে তাহার বিচার আছে, নিম্নে কিঞ্চিৎ উদ্ধৃত করিলাম।—

“জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি কানি। শ্রোত্র্যঙ্কচক্ষুর্জিহ্বাঘ্রাণাধানি। শ্রোত্রে-
ল্লিঙ্গং নাম শ্রোত্রব্যতিরিক্তকর্ণমুদ্রাযচ্ছিন্ননভোদেশাশ্রয়ঃ শব্দগ্রহণশক্তি-
মহিল্লিঙ্গং শ্রোত্রেল্লিঙ্গমিতি। শ্রুণোত্রেল্লিঙ্গং নাম শ্রুণব্যতিরিক্তঃ স্বরাশ্রয়মা-
পাদতলমতঃ স্রাব্যাপিনীতোকাদিশ্রুণগ্রহণশক্তিমহিল্লিঙ্গং শ্রুণোল্লিঙ্গমিতি।
চক্ষুরিল্লিঙ্গং নাম গোলব্যতিরিক্তং গোলকাস্রয়ঃ কৃষ্ণতারকাত্রবর্জিতঃ রূপ-
গ্রহণশক্তিমহিল্লিঙ্গং চক্ষুরিল্লিঙ্গমিতি। জিহ্বোল্লিঙ্গং নাম জিহ্বাঘ্রাতিরিক্তং
জিহ্বাশ্রয়ঃ জিহ্বাগ্রবর্তিঃ রসগ্রহণশক্তিমহিল্লিঙ্গং জিহ্বোল্লিঙ্গমিতি। ঘ্রাণে-
ল্লিঙ্গং নাম নাসিকাঘ্রাতিরিক্তং নাসিকাশ্রয়ঃ নাসিকাগ্রবর্তিঃ গন্ধগ্রহণশক্তি-
মহিল্লিঙ্গং ঘ্রাণোল্লিঙ্গমিতি।”

“জ্ঞানেন্দ্রিয় সকল কি? শ্রোত্র স্বক চক্ষু জিহ্বা
নাসিকা এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের নাম। স্বক শিরাদি
আকৃতি বিশিষ্ট কর্ণ হইতে ভিন্ন কর্ণযন্ত্রমধ্যগত
আকাশপ্রিত শব্দ গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট যে ইন্দ্রিয়

তাহার নাম শ্রোত্রেন্দ্রিয়। স্বক্ ভিন্ন অথচ ত্রুগাশ্রিত চরণাবধি মস্তক পর্যন্ত ব্যাপনশীল শীতগ্রীষ্মাদিস্পর্শ গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট ইন্দ্রিয়ের নাম ত্রুগেন্দ্রিয়। গোলাকৃতি চক্ষুর আয়তন হইতে ভিন্ন অথচ গোলকাশ্রিত কৃষ্ণবর্ণ তারকার অগ্রবর্তী রূপ গ্রহণ শক্তি যুক্ত ইন্দ্রিয়ের নাম চক্ষুরিন্দ্রিয়। জিহ্বা ভিন্ন অথচ জিহ্বাশ্রয় জিহ্বার অগ্রবর্তী মধুরাদি রস গ্রহণ শক্তি বিশিষ্ট যে ইন্দ্রিয় তাহার নাম জিহ্বেন্দ্রিয়। নাসিকা হইতে ভিন্ন অথচ নাসিকাশ্রয় নাসিকার অগ্রবর্তী গন্ধ গ্রহণ শক্তিশালী যে ইন্দ্রিয় তাহার নাম ত্রাণেন্দ্রিয়।”——রামমোহন রায় কৃত অনুবাদ।

এই বিবরণ হইতে স্পষ্ট বোঝা যায় যে, শাস্ত্রকারেরা ইন্দ্রিয় বলিতে সূক্ষ্ম পদার্থ বুঝিতেন। ত্রুগেন্দ্রিয় সমস্ত শরীরব্যাপী হইলেও ও শীতগ্রীষ্মাদি বিভিন্ন বোধ-সমন্বিত হইলেও, তাহা এক ইন্দ্রিয় বলিয়া ধরা হইয়াছে। চক্ষু কর্ণ ও নাসারন্ধ্র দুইটি হইলেও দর্শন, শ্রবণ ও ত্রাণেন্দ্রিয় একটি করিয়াই ধরা হয়। যদি চক্ষু ব্যতিরেকেও অল্প কোন অঙ্গ দ্বারা দেখা সম্ভব হইত, তাহা হইলেও দর্শনশক্তি একই বলিয়া দর্শনেন্দ্রিয় একটিই—গণনা করা হইত। অতএব বোঝা যাইতেছে, শক্তির পার্থক্য না থাকিলে ইন্দ্রিয়স্থান বহু হইলেও ইন্দ্রিয় একই ধরা হয়। পূর্বে বলিয়াছি, কণাস্থা সংবেদনগুলির (kinaesthetic sensation) সাধারণ গুণ এই যে, তাহা-

দের দ্বারা বিভিন্ন প্রকারের গতি-বোধ হইয়া থাকে। এই গতি বোধ কেবল কণাস্থারই নিজস্ব নহে,—দর্শনেন্দ্রিয়ের সাহায্যেও আমাদের গতি-জ্ঞান জন্মে। অতএব গতি-জ্ঞাপক সংবেদনগুলির জ্ঞাত পৃথক পৃথক ইন্দ্রিয়-কল্পনা নিরর্থক, যদিও ইন্দ্রিয়স্থানের গণনাকালে এই সংখ্যা-নির্দেশ কর্তব্য। দেখা যাইতেছে, শাস্ত্রকারগণ ও পাশ্চাত্য মনোবিৎ—উভয়ের কথাই ঠিক। পাঁচটির বেশী ইন্দ্রিয় নাই, কিন্তু ইন্দ্রিয়স্থান অনেকগুলি।

কোন নূতন প্রকার সংবেদনের সাহায্যে যদি অপর ইন্দ্রিয়লব্ধ জ্ঞান আবার নূতন করিয়া পাওয়া যায়, তবে ইন্দ্রিয়-সংখ্যা বেশী ধরা হইবে না। বর্তমান কোন ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যদি কোন নূতন জ্ঞান ও জন্মে তত্রাচ ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা সমানই থাকিবে। উদাহরণ—:কণাস্থার দ্বারা গতি-জ্ঞান হয়, কিন্তু তাহাতে ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা বাড়ে না, কারণ দর্শনের দ্বারাও গতি জ্ঞান যায়। স্বক্ কিংবা চক্ষুর সাহায্যে বিদ্যুতের অস্তিত্ব জানিলেও ইন্দ্রিয়ের সংখ্যা সমানই রহিল। যদি কখনও কোন নূতন রকমের সংবেদনের সাহায্যে কোন নূতন বস্তুর অস্তিত্ব জানা যায় তবে ইন্দ্রিয়-সংখ্যা নিশ্চয়ই বৃদ্ধি পাইবে। ইন্দ্রিয় স্বীকার করিতে হইলে পৃথক পৃথক ইন্দ্রিয়স্থান, পৃথক সংবেদন ও তদনুরূপ পৃথক বস্তু থাকা চাই।

প্রতিবন্ধক দিও না ও প্রতিবন্ধকতা করিও না।

Don't interfere

শ্রীমতী চিত্রলেখা দেবী

প্রতিবন্ধক বা বাধা আমাদের জীবন গঠনে অনেকখানি সহায়তা করে। জীবনে প্রতি পদে আশ্রয়দাতাকে বাধা বিয়ের সম্মুখীন হইতে ও তাহা অতিক্রম করিতে হয়। প্রতিপদেই সংশয় আসিয়া আমাদের মনকে অধিকার করে এবং বাহিরের লোক ও উপদেশের ছলে বাধা বিয়ের সৃষ্টি করিয়া নিরুৎসাহিত করে। প্রতিমুহূর্তে আমাদের চিন্তা-ধারার পরিবর্তন ও সংকল্প চ্যুতি ঘটতেছে।

অধিকাংশ স্থলে মানুষ অশ্রের উপদেশ বা মত চাহিয়া ভুল করিয়া বসে। এমন লোকের নিকট উপদেশ প্রার্থনা করে যাহার হয়ত সে বিষয়ে কোন অভিজ্ঞতাই নাই। অনেকে আবার নিজের মনের ওজনের মাপ কাটাতে হিসাব করিয়া মতামত দিয়া থাকেন।

কাহারও মত লইবার পূর্বে নিজের মনকে প্রশ্ন করাই সর্বাপেক্ষা সমীচীন। ভাব প্রবন না হইয়া নিশ্চিন্ত ও নিষ্কল ভাবে মনের মধ্যে কার্যের ফলাফল সম্বন্ধে বিচার করিয়া দেখাই যুক্তি সঙ্গত। প্রতিদিনই আমরা পারিপার্শ্বিক অবস্থা হইতে স্বতন্ত্র থাকিতে চেষ্টা করি অথচ প্রত্যহই অসংখ্য চিন্তা আসিয়া আমাদের আশ্রয় করে। ভাব প্রবন ব্যক্তিগণের দ্বারা জগতের অনেক আশ্চর্য্য কর্ম সাধিত হয় সত্য কিন্তু ভাবপ্রবণতাকে আয়ত্ত ও সংবর্ত করিয়া কল্পনার সঙ্গে জুড়িয়া দিলে অসাধ্য

সাধন করা যাইতে পারে। গায়ক অথবা চিত্রকরের দৃষ্টান্ত ধরুন তাঁহারা তাঁহাদের ভাব ও চিন্তাধারাকে একত্রীভূত করিয়া কল্পনাকে রূপ দেন। এই সময় প্রকৃত গত সংস্কার নানা প্রকার প্রতিবন্ধক সৃষ্টি করে কিন্তু প্রেমিক যেমন তাহার প্রণয়িনীর চিত্র সর্বদা চোখের সম্মুখে সজাগ রাখেন সেইরূপ গায়ক বা চিত্রকর তাঁহার চিন্তাধারা সজাগ রাখিয়া মানস প্রতিমার রূপ স্পন্দন করিয়া তোলেন।

রূপ স্রষ্টা ও সাধারণ মানুষের মধ্যে প্রভেদ এই যে স্রষ্টা তাঁহার মনকে কল্পিত বস্তুতে সম্পূর্ণরূপে আবদ্ধ রাখিতে পারেন। ধোয় বস্তুর চিন্তাতেই তিনি নিমগ্ন থাকেন, বাহিরের কোন প্রকার বাধা বিপত্তি তাঁহাকে বিচলিত করিতে পারে না। তিনি ভাবরাজ্যে বিচরণ করেন এবং শত বোধ সম্বন্ধে তিনি তাঁহার সম্বন্ধে উপলব্ধি করিতে এবং বিবেক বাণী বুদ্ধিতে পারেন।

দৃষ্টান্ত স্বরূপ হেনরী ফোর্ডের (Henry Ford) নাম করা যাইতে পারে। তাঁহাকে সকলেই বলিয়াছিল যে, সস্তার গাড়ী বাজারে চলিবে না এবং মহা ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হইবে। ফোর্ড সাহেব কিন্তু বন্ধুগণের এই উপদেশ অগ্রাহ্য করিয়া অদম্য উৎসাহ ও প্রাণপাত পরিশ্রমে মোটর গাড়ীর নির্মাণে লিপ্ত থাকিয়া অবশেষে কৃতকার্য হন।

Lindbarg (লিণ্ডবার্গ) কে মহাসাগর

উড়িয়া পার হইবার সঙ্কল্পে সকলেই বাধা দিয়াছিল এমন কি অনেকে মৃত্যু ভয়ও দেখাইয়াছিল কিন্তু, Liedbarg এর সঙ্কল্প টলাইতে পারা যায় নাই। তিনি কৃতকার্য হইলেন।

প্রসিদ্ধ সঙ্গীতবিৎ Gennie Lind তৎকালীন সঙ্গীত শিক্ষক Gareinর নিকট উপস্থিত হইলে শিক্ষক মহাশয় জ্ঞানির গান শুনিয়া তাহাকে নিরাশ করিলেন এবং বাড়ী ফিরিয়া যাইবার পরামর্শ দিলেন। জেনি কিন্তু শিক্ষকের পরামর্শ অগ্রাহ্য করিয়া দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহকারে সঙ্গীত চর্চা করিতে লাগিলেন ও প্রসিদ্ধ গায়ক বলিয়া খ্যাতি লাভ করিলেন। Garcia মহৎ হইলেও প্রকাণ্ড ভুল করিয়া বসিয়াছিলেন।

বালক বালিকারাই সর্বাপেক্ষা বেশী প্রতিবন্ধক পায়। তাহরো যাহা করিতে চায় বয়স্বগণ বা অভিভাবকেরা তাহা করিতে নিষেধ করেন। তাঁহারা সাধানতঃ বলেন গোল করিও না ছুটা ছুটি করিও না ইত্যাদি অভিভাবকেরা বালক বালিকাদের শাস্তি পূর্ণ জীবন যাপনেরই পক্ষপাতী। বালকগণকে উপদেশ দেওয়া ও শাসন করা উচিত, তাই বলিয়া তাহাদের

মনের গতি উপেক্ষা করিয়া স্বভাবের বিপরীত পরামর্শ দিয়া নিরুৎসাহে করা কর্তব্য নহে তাহাদের মনের ভাবকে নষ্ট করিয়া ফেলা ঠিক নহে।

যাহারা স্বাভাবিক বজায় রাখিয়া চলিতে পারে তাহাদের দ্বারাই জগতের উপকার হয়। প্রতিবন্ধক যতটা সম্ভব পরিহার করিয়া চলাই কর্তব্য। সংসারে অথবা উপদেশ দিবার লোকের অভাব নাই। যদি কেহ তাহার কার্য পদ্ধতি বা সঙ্কল্প তোমার নিকট ব্যক্ত করে তাহাকে নিরুৎসাহে করিও না। উৎসাহিত করিতে না পারিলে চুপ করিয়া থাকিও। মনে মনে কোন কার্যের সভ্যতা উপলব্ধি করিলেও বন্ধু বা আত্মীয়গণের বাধা উপস্থিত হইলে কার্যে অগ্রসর হওয়া সুকঠিন হইয়া পড়ে। যে নিজের মনকে সঙ্কুচিত করে এবং বিবেকের ডাক শুনিতে পায় না সে কোটা পতি হইলেও বিফল জীবন যাপন করে। যে আত্মহারা হইয়া আদর্শ কে আঁকড়াইয়া ধরে সে জগতের কথায় কর্ণপাত করে না। তাহার জীবন সফল হয় এবং মনে শান্তি পায়। সাধারণ লোক অপেক্ষা সে ব্যক্তি অনেক বড়।

মনে রাখিবেন—

এই বৎসর বাঙ্গলাদেশের অনেক স্থানে কলেরায়
বহু লোক মারা যাইতেছে। কিন্তু একটু চেষ্টা
করিলেই এই রোগ হইতে নিষ্কতি
পাওয়া যায়।

প্রসূতি ও শিশু-মঙ্গল

(পূর্বানুভূতি)

লেখক—ডাঃ মেজর হাসান সোহরাওয়ার্দী M. D., F. R. C. S., L. M., Dublin.,

ডুস

গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ ডুস করাইতে নাই, কারণ তাহাতে গর্ভপাতের আশঙ্কা আছে। যদি ডাক্তারের পরামর্শমত একান্ত করিতে হয়, তাহা হইলে জল সামান্য গরম হওয়া উচিত ও ডুস খুব সাবধানে করিতে হয়।

স্নায়বিক বেদনা

স্নায়বিক বেদনা, হাতে পায়ে কিম্বা কিম্বা করা, হাতে খিল ধরা, এসব রোগ সচরাচর হইয়া থাকে। পেটের স্নায়ুর উপর ছেলের চাপ পড়ায় এই সব ব্যথার সৃষ্টি হয়। অনেক সময় পায়ে, পেটে, উরুতে ব্যতনা ও ভার বোধ হয় এবং চলা ফেরা করিতে কষ্ট হয়। এসব ক্ষেত্রে একখানা চওড়া কাপড়ে পেট ঠেস দিয়া চিৎ হইয়া অলক্ষণ শুইয়া থাকিলে সারিয়া যায়। দূষিত পদার্থ শরীরে জমিলেও এই সব লক্ষণ হয়। অতএব যদি সহজ উপায়ে আরাম না হয়, তাহা হইলে একজন ভাল ডাক্তারের ব্যবস্থা করা উচিত।

পা ফোলা

অনেক পোয়াতীর পা ফোলে ও পায়ের কাল মোটা শিরা পাকান পাকান হইয়া উঠে। এই জগু ধুব অশান্তি হয় এবং পোয়াতী ব্যতনা অনুভব করে। ঐ রকম ব্যতনা হইলে খুব আলগা করিয়া পায়ের

উপর ভেল্পো ক্রেপের ইল্যাস্টিক ব্যাণ্ডেজ জড়াইলে ব্যতনার উপশম হয়। আগুলের দিক হইতে জড়াইতে আরম্ভ করিলে উপরের দিকে হাঁটু পর্যন্ত বাইতে হয়। এইরূপ করিলে বেশ আরাম অনুভব হয় এবং শিরাগুলিতে চাপ পাওয়ায় রক্ত চলাচলের সুবিধা হইয়া কোলা কমিয়া যায়। সকালে উঠিবার পর যদি পোয়াতীর মুখ ফোলে এবং তাহার সঙ্গে পাও ফোলে, তাহা হইলে অনতিবিলম্বে ডাক্তার ডাকিয়া বুক ও প্রস্তাব পরীক্ষা করান অবশ্য কর্তব্য। অবহেলা করিলে বিশেষ অনিষ্টের সম্ভাবনা।

গর্ভপাতের আশঙ্কা

গর্ভবতী হইবার পূর্বে যে সময়ে সাধারণতঃ ঋতু দেখা দিত গর্ভাবস্থায়ও মাসের সেই তারিখে সাবধানে ও শাস্তভাবে থাকা উচিত। সাধারণতঃ এই সময় পোয়াতীদের গর্ভ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে। কেহ কেহ এই সময়ে তলপেটে ব্যথা অনুভব করে এবং লাল স্রাব দেখা দিয়া কাহারও গর্ভপাতের উপক্রম হয়। কিন্তা অনেক সময় জরায়ুর মধ্যস্থিত ফুল স্থানচ্যুত হইয়া রক্তস্রাব হয়। ইহা আকস্মিক গর্ভপাতের লক্ষণ। এইরূপ লক্ষণ দেখা দিলে পোয়াতীকে শোওয়াইয়া রাখিয়া ডাক্তারের ব্যবস্থা লওয়া উচিত। এ অবস্থায় তাহাকে কখনও বিছানা হইতে উঠিতে দেওয়া উচিত নয়। দুধ লাগু প্রভৃতি লঘু পদার্থ খাওয়াইয়া রাখা উচিত। এ কথা উল্লেখ করা

প্রয়োজনীয় যে, পূর্ন হইতে এ সমস্ত বিষয় জানা থাকিলে যদি কখনও কোন বিপদের সূত্রপাত হয়, তাহা হইলে তাহারা বাহাতে রীতিমত সতর্ক থাকিতে পারে, সেই উদ্দেশ্যেই এই সমস্ত রোগাদির কথা উল্লিখিত হইল। কিন্তু এই সব পড়িয়া শুনিয়া কোন গর্ভবতী বা তাহার অভিভাবকগণ যেন ভয় না পায়। যেখানে রোগের কোন লক্ষণ নাই সেখানে অনর্থক কোন ভয় পাইয়া নিজেদের ব্যস্ত করিবার প্রয়োজন নাই। প্রসূতির অল্প অল্প এবং অধিকাংশ কষ্ট খুব সহজে আরোগ্য লাভ করে। প্রথম হইতেই তাহার পথ্যাপথ্যের ভাল ব্যবস্থা করিলে, বস্ত্রাদি পরিচ্ছন্ন রাখিলে এবং হিম না লাগাইলে পোয়াতীর অন্তর্গত পড়ে না। এ সকল বিষয়ে পোয়াতীর নিজেরও কিছু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। গর্ভাবস্থায় একটু সাবধানে থাকিলে ও স্বাভাবিক নিয়মানুসারে চলিলে কোন অমঙ্গল আসিতে পারে না এবং পরিনামে প্রসূতি ও নবজাত শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

শিশুর সেবায় সাবধানতা।

সন্তানের জন্ম মহা আনন্দের কথা। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর হঠাৎ পৃথিবীর এত গোলমালে, এত আলো এবং এই ঠাণ্ডা শিশু পছন্দ করে বলিয়া মনে হয় না। তাহাকে তখন ধীরে ধীরে এই নূতন অবস্থার সঙ্গে অভ্যস্ত করিয়া লইতে হয়। এ সময় তাহাদিগকে অতি সাবধানে রাখা উচিত; কারণ বয়স্ক লোকেরা যে সব অনিয়ম সহ্য করিতে পারে তাহা তরুণ শিশুর পক্ষে কখন কখন মারাত্মক হইয়া দাঁড়ায়। শিশুকালে তাহাদের সাবধানে ও নিয়মমত লালন-পালন করিলে ক্রমে তাহারা

তেজস্বী ও বলবান হইয়া দেশ ও সমাজের মুখ উজ্জ্বল করে। শৈশবকালে যখন অল্প-প্রত্যঙ্গ ও ইন্দ্রিয়াদির বৃদ্ধি হয়, তখন তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকে বিশেষ লক্ষ্য না রাখিলে ভবিষ্যতে আর উন্নতির সম্ভাবনা থাকে না। প্রথম বৎসর বৃদ্ধি সব চেয়ে বেশী হয়। এই সময় চেষ্টা করিলে রুগ্ন ও অকাল-জাত শিশুকেও বলিষ্ঠ করিয়া তোলা যাইতে পারে।

ধাত্রীর পক্ষে অবশ্য স্মরণীয় বিষয়।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে, গর্ভে থাকার সময় শিশুর খাস-প্রখাসের দরকার ছিল না। কিন্তু জন্ম গ্রহণের পর নিশ্বাস না লইলে শিশু বাঁচিতে পারে না। মুখের ভিতর ও নাকে লাল ও ময়লা থাকিলে নিশ্বাস লওয়ার পক্ষে বিশেষ অসুবিধা হয়। সুতরাং শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ারমাত্রই তর্জনীতে পাতলা পরিকার নেকড়া জড়াইয়া শিশুর জিভ ও তালু তাড়াতাড়ি পরিকার করিয়া ও নাক পুঁছিয়া ঠাণ্ডা বাতাস হইতে বাঁচাইবার জন্য এক টুকরা হাল্কা কাপড় দিয়া শিশুকে ঢাকিয়া রাখিতে হয়। মায়ের পেটের নাড়ীর সঙ্গে শিশুর নাভির যে সম্বন্ধ আছে, তাহা কাটিবার জন্য তাড়াতাড়ি করা উচিত নয়। খুব আল্গা করিয়া আঙ্গুলের দ্বারা ধরিয়া দেখা উচিত যে তাহার মধ্যে তর্ তর্ করিতেছে কিনা। যদি তর্ তর্ করে তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে প্রসূতির শরীর হইতে শিশুর শরীরে তখনও রক্ত চলাচল হইতেছে। যদি তাড়াতাড়ি সেই নাড়ী কাটিয়া ফেলা হয় তাহা হইলে যে রক্তটুকু মায়ের শরীর হইতে শিশুর শরীরে আসিত, তাহা আর আসিতে পায় না। সুতরাং শিশুর পুষ্টির পক্ষে অনেক অনিষ্ট হয়। তর্ তর্ করা বন্ধ হইলে নাড়ী কাটা উচিত। অপরিষ্কার ছুরি কাঁচি

বা অনেক স্থলে বাঁশের চাঁচর দিয়া নাড়ী কাটা হয়। ইহা অত্যন্ত বিপজ্জনক। ইহাতে শিশুর ধমুট্কারও হইতে পারে। একটা পরিষ্কার কাঁচি গরম জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার দ্বারা নাড়ী কাটা সব চেয়ে ভাল। শিশুর নাভী হইতে চার আঙ্গুল দূরে একটা বাঁধন দিতে হয় এবং তাহার দুই আঙ্গুল দূরে আর একটা বাঁধন দিতে হয়; এই দুইটা বাঁধনের মাঝামাঝি স্থানে নাড়ী কাটিতে হয়। তাহার পর দেখিতে হইবে যে, শিশুর নাভির সংলগ্ন নাড়ী হইতে রক্ত বাহির হইতেছে কি না। যদি হয়, তাহা হইলে পূর্বোক্ত বাঁধনের নীচে আর একটা বাঁধন কসিয়া বাঁধিলেই রক্ত থামিয়া যায়। যখন দেখা যাইবে যে রক্ত আর পড়িতেছে না তখন নাড়ীর কাটা মুখটা পরিষ্কার কাপড়ে পুঁছিয়া এক পৌছ টিং-চার আয়োডিন লাগাইয়া দিতে হয়। নাড়ী কাটা হইয়া যাওয়ার পর শিশুকে ঢাকা দিয়া মুড়িয়া রাখা দরকার। ঢাকা দিবার জন্ত পূর্ব হইতে একখানা পাতলা ক্লানেল বা কোনও পশমী কাপড় রাখা আবশ্যক। শিশুকে প্রথমে একখানি ছেঁড়া পরিষ্কার কাপড় দ্বারা মুড়িয়া তাহার উপর গরম কাপড় জড়াইতে হয়, তাহা হইলে উল বা ক্লানেলে শরীরের ময়লা লাগে না। শীতকালে কাপড় একটু আগুনে গরম করিয়া পাট করিয়া রাখিলে ছেক ছেক ঠাণ্ডা লাগে না। শিশুকে শোয়াইয়া রাখিয়া তার পর প্রসূতির দিকে নজর দেওয়া উচিত।

প্রসূতির ফুল পড়িলে পর তাহাকে পরিষ্কার করিয়া পেটি দিয়া পেট বাঁধিয়া দিতে হয়। তাহার পর তাহাকে পোন্ট পার্টম মিকস্চার নামক ঔষধ খাওয়াইলে অথবা ডাক্তার ডাকিয়া ১:১:১ গ্রেণ আর-গটিন্ সিট্রেট নামক ঔষধ ইন্জেকশন করাইলে রক্ত-

স্রাব বা জরায়ুর ব্যথার ভয় থাকে না। তার পর প্রসূতিকে আলোয়ান, বালাপোষ বা কশলে ঢাকা দিয়া শিশুর স্নানের ব্যবস্থা করা উচিত।

শিশুর স্নান ও শারীরিক পরিচ্ছন্নতা।

শিশুর জন্মাইবার ১০ দিন পরে প্রত্যহ তাহাকে স্নান করাইতে হইবে এবং স্নান প্রত্যেক দিন একই সময়ে এবং খাওয়ার পূর্ব্বেই হওয়া দরকার। গরম-কালে স্নান করান সত্বেও ভিজা কাপড় বা তোয়ালের দ্বারা দুই একবার গা পুঁছিয়া দেওয়া যাইতে পারে। শিশুর স্নানের জল ঈষদুষ্ণ হওয়া উচিত। কিন্তু সাবধান, যেন জল এত বেশী গরম না হয়, যে শিশুর নরম চামড়া হাজিয়া যায়। সর্বদা কাজকর্ম করার জন্ত আমাদের হাতের চামড়া শক্ত হয়। সুতরাং আমাদের পক্ষে বাহা খুব গরম না হইতে পারে শিশুর পক্ষে তাহা অসহ্য হইয়া দাঁড়ায়। শিশুকে স্নান করাইবার পূর্ব্বে হাত না ডুবাইয়া কনুই ডুবাইয়া জল কত গরম দেখিতে হয়। স্নান করিবার পূর্ব্বে শিশুকে একটু গরম নারিকেল তৈল মাখাইয়া নরম তোয়ালে বা গামছা দিয়া একটু সাবান আন্সে আন্সে ধসিলেই শিশুর গায়ে আটার মত যে ময়লা থাকে, তাহা পরিষ্কার হয়। যদি অল্প চেষ্টাতে গায়ের ময়লা না উঠে বা আটার মত গায়ে লাগিয়া থাকে তাহা হইলে তাহা তুলিবার জন্ত বেশী রগড়াইবার দরকার নাই বা শিশুকে বেশীক্ষণ জলে রাখিতে নাই। কারণ শিশুকে অনেকক্ষণ জলে রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিয়া যাইতে পারে। বেশী জোর করিয়া রগড়াইতে গেলে শিশুর নরম চামড়া ছিঁড়িয়া যাইয়া ঘা ও হইতে পারে। তাড়াতাড়ি গা ধুইয়া পুঁছিয়া ফেলিতে হয়। স্নান করার সময় শিশুর মুখ উঁচু করিয়া রাখিতে হয়, বাহাতে নাকে মুখে জল ঢুকিতে

না পায়। মুখ ও মাথা নেকড়া ভিজাইয়া আন্তে আন্তে ধুইয়া দিতে হয়। চোখের ভিতর যাহাতে ময়লা জল না যায় তাহার দিকে লক্ষ্য রাখিতে হয়। কার্বলিক বা কোন কড়া ঔষধ বা সাবান বা হার করা উচিত নয়। সাধারণ গ্লিসেরিন, পিয়ার্স টয়-লেট বা বাথসোপ ব্যবহারের উপযুক্ত। স্নান শিশুর খাওয়ার পূর্বে হওয়া উচিত। কিন্তু খাওয়ার পরই স্নান করা শিশুর শাস্ত্রের পক্ষে হানিকারক। শুকনা কাপড় দিয়া গায়ের জল পুঁছিয়া অল্প পাউডার মাখাইয়া কাপড় দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হয়। পাউডার না মাখাইলে কোন ক্ষতি নাই। তবে পাউডার দিলে ভাল পাউডার এবং কম পরিমাণে ব্যবহার করিতে হয়।

স্নানের সময় ধাত্রীর দেখা উচিত যে, নাক, চোখ, মুখ ও মলমূত্রের দ্বার স্বাভাবিক আছে কিনা। যদি কোন ত্রুটি থাকে তৎক্ষণাৎ শিশুর মা বাপকে জানাইয়া ডাক্তার দেখাইয়া ব্যবস্থা করা উচিত। পুত্র হইলে মূত্রনালী ঠিক আছে কিনা দেখিতে হইবে। উপরের চামড়া পিছনদিকে টানিয়া গরম জল দিয়া ময়লা ইত্যাদি পরিষ্কার করিয়া দেওয়া চাই। যদি প্রথম দিনেই চামড়া সহজ উপায়ে উঠিয়া না আসে, তাহা হইলে প্রত্যেক দিন স্নানের সময় ঐ চামড়া তুলিবার চেষ্টা করিতে হইবে। যদি চামড়া একান্ত না ওঠে ডাক্তার দেখান দরকার। কারণ ভিতরের ময়লা পরিষ্কার না হইলে অনেক প্রকারের অশুভ হইতে পারে। একরূপ অশুখকে সাধারণ ভাষায় মুদো বলে। এই সময় প্রতিকার না হইলে বড় হইলে পরে ডাক্তার দিয়া কাটাইতে হয়।

ইহুদি এবং মুসলমান সমাজে শিশু অবস্থাতেই স্নান দেওয়ার অর্থাৎ শিশুর মূত্রনালীর উপরের

চামড়া কাটিয়া দেওয়ার ব্যবস্থা আছে। ইহুদিদের মধ্যে শিশুর জন্মের ৭ দিনের মধ্যে এবং মুসলমান-দিগের মধ্যে সাধারণতঃ সাত বৎসরের ভিতর এই স্নান দেওয়া হয়। ইহা তাঁহারা তাঁহাদের ধর্মের এক প্রধান অঙ্গ বলিয়া মনে করেন। স্বাস্থ্য হিসাবে ও ইহার উপকারিতা অনেক। এমন কি, ভবিষ্যতে অনেক প্রকারের রোগ হইবার ভয় থাকে না।

শিশুর চক্ষু

পূর্বেই বলা হইয়াছে, চোখ ভাল করিয়া দেখা আবশ্যিক। চোখে ময়লা যাহাতে না লাগিয়া থাকে সে বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। বিলাতের সুপ্রসিদ্ধ রোট্যাণ্ড হাস্পাতালে নিয়ম আছে যে, শিশুর চোখে কোন দোষ থাক বা না থাক, শিশু জন্মাইবার পরেই প্রত্যেক চোখেই কয়েক ফোঁটা ঔষধ ঢালিয়া দেওয়া হয়। কলিকাতা মেডিকেল কলেজের পোয়াতী হাস্পাতালে এই ব্যবস্থা প্রচলিত আছে। জন্মের পর শিশুর চোখে বোরিক লোশন এবং কয়েক ফোঁটা কপ্তিক দিয়া ধুইয়া দেওয়া হয়। আমাদের দেশে অনেক শিশুর চোখ নষ্ট হইয়া যায়। প্রবাদ আছে, ডাইনে চোখ খাইয়া ফেলে। প্রকৃতপক্ষে আমাদের অজ্ঞতাই ডাইন হইয়া দাঁড়ায়। আমাদের দেশে ছেলেদের চোখে কাজল দেওয়ার প্রথা আছে। কাজল দেওয়ায় চোখে কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু চোখের ময়লা পরিষ্কার হয় না। অধিকন্তু কাজল আঠার মত লাগিয়া থাকে বলিয়া তাহাতে ধূলাবালি লাগিয়া যায়। কিন্তু উপরোক্ত ঔষধ ব্যবহার করিলে চোখে ময়লা থাকা বা চোখ হইতে জল বা পিচুটি পড়া বন্ধ হয়।

টনাজীর প্রতি সতর্কতা।

শিশুর বাটা নাড়ী হইতে রক্তবিন্দু পড়িতেছে

কিনা দেখিবে। রক্ত দেখিতে পাইলে বুঝিতে হইবে যে, বাঁধন ঠিক হয় নাই। স্তন্যরাস আর একবার বাঁধিয়া টিংচার আয়োডিন লাগাইয়া দিতে হইবে। নাড়ীতে ঔষধপত্র লাগাইবার সময় খুব সাবধান হওয়া উচিত; যেন অসাবধানে নাড়ীতে টান পড়ে। তারপর একটুকরা পরিষ্কার নেকড়া বা বোরিক লিণ্ট লইয়া মাঝখানে একটা ছেদা করিয়া সেই ছেদা লাগাইয়া নাড়ীটা সেই নেকড়া বা লিণ্টের উপর রাখিয়া পাউডার দিয়া এক টুকরা পরিষ্কার কাপড় বা ব্যাণ্ডেজ দিয়া শিশুর নাভির চারিদিকে ঘুরাইয়া একটা টিলা পটি বাঁধিয়া দিতে হয় এবং রোজ স্নানের পর যতদিন নাড়ী খসিয়া না পড়ে, ততদিন এইরূপে টিংচার আয়োডিন লাগাইয়া এবং পাউডার দিয়া বাঁধিয়া দিতে হইবে। এই ব্যবস্থায় ৫৭ দিনের মধ্যে নাড়ী শুকাইয়া যায় পড়ে। পাউডার না পাইলে সত্ত্ব সত্ত্ব নেকড়া পোড়া ছাই ঠাণ্ডা করিয়া লাগাইবে।

শিশুর বস্ত্রাদি

শিশুর উপর অনেক কাপড় চড়ান উচিত নয়। দেহের তুলনায় কাপড়ের ভার বেশী হইয়া পড়ে। খুব হাল্কা হয়, অথচ শরীরে ঠাণ্ডা না লাগে এমন কাপড় পরাইয়া দিলেই যথেষ্ট।

বাহিরের জল-হাওয়া সহ্য করিবার মত শক্তি শিশুর নাই। এই সময়ে রক্ত খুব ঠাণ্ডা থাকে এবং উত্তাপ খুব কমিয়া যায়। কিন্তু জন্মাইবার পরেই থার্মোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলেই বেশ বুঝিতে পারা যায় যে, খুব ভাড়াভাড়ি শিশুর শরীর ঠাণ্ডা হইয়া আসিতেছে। এইজন্য ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরই শিশুর গায়ে জামা ঢাকা দিয়া রাখিতে হয়।

আমাদের দেশ যদিও স্বভাবতঃ গরম থাকে তথাপি শিশুর গা খুলিয়া রাখা উচিত নয়। কাপড়, জামা দিয়া মুড়িয়া মায়ের নিকট শোয়াইয়া দেওয়া উচিত। কারণ, মায়ের শরীরের গরম শিশুর শরীরের উত্তাপকে রক্ষা করে।

শিশুর খাদ্য ও বিশ্রাম।

এই সমস্ত কাজ হইয়া যাইবার পর শিশুকে নিশ্চিন্তে কয়েক ঘণ্টা ঘুমাইতে দেওয়া উচিত। জাগাইয়া খাইতে দেওয়া কোনক্রমে উচিত নয়। সে বিষয়ে ভগবান মানুষের অপেক্ষা ঢের বেশী চিন্তা করিয়া তাহার ব্যবস্থা পূর্ব হইতেই করিয়া রাখিয়াছেন। শিশুর জন্মের পর তাহাকে দুই দিন না খাইতে দিলেও কোন ক্ষতি নাই। তাহার পেটের মধ্যে এমন এক পদার্থ থাকে, যাহার জন্য সে দুইদিন অক্লেশে শুধু জল পান করিয়া জীবনধারণ করিতে পারে। বরং তাড়াতাড়ি দুধ খাওয়ান অনিষ্টকর। আমাদের দেশের দাইদের একটা কু-অভ্যাস আছে যে, এই সময় কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখিবার জন্য ২৪ কোঁটা বা ঘুঁটি নামক এক প্রকার দেশীয় ঔষধ শিশুকে খাওয়াইয়া দেয়। জোলাপ দিলে পেটে জীবনধারণের উপযোগী যে জিনিষ থাকে, তাহাও বাহির হইয়া যায়। উপরন্তু বাছে হইবার দরুণ শিশুকে দুই ক্ষুধায় কাতর করিয়া দেয়। শিশু চীৎকার করিতে থাকে। তখন বাধ্য হইয়া তাহাকে খাইতে দিতে হয়; কিন্তু দুধ বা অন্য কোন জিনিষ হজম করিবার শক্তি তাহার তখন থাকে না। শরীরের মধ্যে যে যন্ত্রটি খাওয়া হজম করে, তাহা তখনও কার্য্য আরম্ভ করে না; স্তন্যরাস এত শীঘ্র খাইতে দেওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর।

ভগবানের কোঁশলে শিশুর খাইবার উপযুক্ত দুধ পোয়াতীর স্তনে সাধারণতঃ শিশু জন্মাইবার ৩ দিন পূর্বে আসে না। তাহা হইতেই বুঝিতে পারা যায় যে, তাহার পূর্বে শিশুকে খাইতে দেওয়া উচিত নহে। এ তিন দিনের মধ্যে গরু বা ছাগলের দুধ খাওয়া ভাল নয়। কিন্তু দুধ না আসিলেও প্রসবের ৬ ছয় কিস্তি আট ঘণ্টা পরেই শিশুকে একবার মাই টানিতে দিলে পোয়াতীর ও শিশুর উভয়েরই উপকার হয়। শিশু মাই টানিলে প্রসূতির স্তনে যে উত্তেজনা হয়, তাহা পরোক্ষে জরায়ুকে সঙ্কুচিত করে এবং তাহাতে রক্তস্রাবের আশঙ্কা কম হয়। ছেলেরও উপকার এই হয় যে প্রথমতঃ মায়ের বুকের কাছে গরমে থাকে। দ্বিতীয়তঃ, সর্বপ্রথমে মায়ের বুকে যে দুধ আসে তাহাতে বটের আঠার মত কলষ্ট্রাম নামক একপ্রকার পদার্থ থাকে, তাহা শিশুর পক্ষে মৃদু জ্বালাপের কার্য করে এবং শিশুর পেটের কুপিত মল বাহির করিয়া দেয়; কিন্তু ক্যাফের অয়েল বা ঘূঁটির মত পেট হইতে জীবনধারণের উপযোগী জব্যাদি

বাহির করিয়া দেয় না। তৃতীয়তঃ, ইহা শিশুর পেটে বাইয়া পরিপাক করিবার যন্ত্রসমূহকে উত্তেজিত করিয়া দুধ হজম করাইবার উপযোগী করিয়া তুলে।

বোতলে খাওয়া।

যদি শিশু খুব ছোট হয় এবং মায়ের দুধ না থাকে, অথচ শিশু চামচের দ্বারা কোন পেয়াল কিংবা বাটী হইতে না খাইতে পারে, তখন বোতলে দ্বারা খাওয়ান খাইতে পারে। একপ্রকার বোতল শিশুদের দুধ খাওয়াইবার জন্য বাজারে বিক্রয় হয়। তাহার সঙ্গে মাইএর বোঁটার স্থায় একপ্রকার বরাবের বোঁটা থাকে। সেই বোতলে দুধ ভরিয়া বোঁটার সাহায্যে খাওয়ান যায়। কিন্তু সাবধান না হইয়া তাহাতে দুধ খাওয়াইলে অনেক বিপদের সম্ভাবনা। প্রত্যেক দিন দুধ খাওয়াইবার পূর্বে বোতলটিকে ভাল করিয়া খুব গরম জলে ধুইয়া লইতে হইবে এবং বরাবের বোঁটাটিকে গরম জলে সিক্ত করিয়া লইতে হইবে। নচেৎ অনেকপ্রকারের বীজাণু শিশুর শরীরে প্রবেশ করিয়া নানারূপ রোগের সৃষ্টি করিতে পারে।

মনে রাখিবেন

প্রতি মিনিটে একটি করিয়া গরু রপ্তানি হয় ;
আমাদের শিশুরা দুধ না পাইয়া রোগে ভুগিয়া মরে ।
সমবেত চেষ্টায় গো-রপ্তানি নিবারিত হইতে পারে ।

বিবিধ

শান্তিপুত্রে আয়ুর্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয়—আগামী গত ২০শে অগ্রহায়ণ শান্তি-পুরবাসী শ্রীযুক্ত অটলবিহারী মৈত্র মহাশয়ের নিজ ভবনে একটি আয়ুর্বেদীয় দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করিয়াছেন। কালীধামের আয়ুর্বেদীয় বিদ্যালয় হইতে পরীক্ষার্থীণা কয়েকজন স্ত্রী কবিরাজ এবং দুইটি ছাত্রী বর্তমানে ইহাতে আছেন। বঙ্গদেশে আলোক দ্বারা পরিচালিত এইরূপ আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসালয় শান্তিপুত্রেই এই বৎসর প্রথম। এখানে প্রাতে ত্রীলোকদিগের এবং বৈকালে পুরুষগণের চিকিৎসা হইয়া থাকে। স্ত্রী কবিরাজ আসার মেয়েদের স্ত্রী চিকিৎসার বিশেষ সুবিধা হইয়াছে। শান্তিপুত্রে ও তৎসন্নিহিত পরীসবুহ এবং বহু দূরদেশ (কাটোয়া, নববীপ, কলকাতা, রাণাঘাট, পরেশপুর, কালনা প্রভৃতি বহু স্থান) হইতে প্রত্যাহ ৭-৮০ জন রোগী ও রোগিনী আসিয়া থাকে।

গত ২৮শে ডিসেম্বর এক সভায় অটল বাবুর কার্যের প্রশংসা করিয়া একটি প্রস্তাব গৃহীত হইয়াছে।

মিরাট মিউনিসিপালিটি—এখানকার মিউনিসিপালিটির জঁটি বলিয়া শেষ করা যায় না। নোঙরা চূর্ণকর গলি, এন্ডো খেবড়ো কর্দম পূর্ণ, রাস্তা নিত্যন্ত প্রয়োজনীয় স্থান ও যুক্তাঙ্গারের বন্দোবস্ত না করা—এসব দোষের কথা অনেকবার বলা হইয়াছে। সম্প্রতি আর এক সমস্তা পাড়াইয়াছে। কোন রাস্তার নাম বা কোন গলির নাম লেখা নাই (অবশ্য, দু একটি ছাড়া)। আবার অনেক বাড়ীর নম্বরও নাই, এবং থাকিলেও উহা ক্রমিক বোটেই নয়। হয়ত একের পরই একুশ, আবার একুশের পরই একশো এক। বাহার। কাশীর প্রতি অলিগলি চেনেন না ওঁহাদের পক্ষে ইহা যে কত অসুবিধা জনক, তাহা মিউনিসিপালিটির কর্তারাই বোঝেন।

মীরাট আবহাওয়া ও স্বাস্থ্য—মীরাট, ওরা জাহ্নবারী বর্তমানে কয়েক দিন হইতে এখানকার শীত কমিয়া গিয়াছে। এখন যে শীত পড়িতেছে তাহা সহ্যের সীমা অতিক্রম করে নাই কিন্তু এরকম বেশী দিন থাকিবে না। শীতই পুনরায় বেশী শীত পড়িবে। স্বাস্থ্য বর্তমানে ভালই আছে। নূতন অসুখ বিস্ময় হয় নাই। অসুখ বাঁহাদের ছিল তাঁহারাও ক্রমশঃ সারিয়া উঠিয়াছেন পূর্বাশ্রয় দিন একটু বড় হইয়াছে।

ভারতী শিল্প ও বিদ্যাভবন পরীক্ষা
ফল—২৮ সি নং মানিকচলা স্পারস্থিত ভারতী শিল্প ও বিদ্যাভবন মহিলা শিল্প প্রতিষ্ঠানের শেষ পরীক্ষার ৮ জন পরীক্ষার্থিনী উত্তীর্ণ হইয়াছেন; ত্রিমতী আশালতা ঘোষ কুমারী কমলাপ্রভাদেবী বীনপানি দাস গুপ্ত উবা বালা সেন অমিয়াবালা সেনগুপ্তা সুধারানী দেবী উবা বালা দাস গুপ্তা ও ত্রিমতী ইন্দুনিভাননী মজুমদার।

অনাথ আশ্রম প্রতিষ্ঠা ৬৫ লক্ষ—লাহোর, ১ই জাহ্নবারী। লাহোরে দেওয়ান বদরীনাথ সনাতন ধর্ম অনাথাশ্রমের বাটী প্রস্তুত করিতে ৬৫ লক্ষ টাকা ব্যয় করা হইয়াছে বাটীর নির্মাণ কার্য সম্প্রতি শেষ হইয়াছে। অনাথাশ্রমের প্রাথমিক শিক্ষার সহিত দর্জির কাজ, খাদি বয়ন, ছুতারের কাজ প্রভৃতি শিখান হইবে। পরলোকগত দেওয়ান বদরীনাথের সহধর্মিণী অনাথগণের থাকিবার ও খাইবার ব্যবস্থা করিয়া দিবেন।

স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদর্শনী—কতেয়ালিতে মেলা। হাওড়া জিলার মুল্লিরহাট সন্নিকটস্থ কতেয়ালি মেলা উপলক্ষে স্থানীয় জনসাধারণ একটি বাহ্য ও শিক্ষা প্রদর্শনীর আয়োজন করিতেছে। ঐ মেলা ১লা বাঘ

হইতে আরম্ভ হইবে। এই উদ্দেশ্যে গত ২৯শে ডিসেম্বর মুল্লিরহাটে কয়েকজন বিশিষ্ট ভদ্রলোক মিলিয়া একটি কমিটি গঠন করিয়াছেন তাহারা জনসাধারণের নিকট উক্ত বিষয়ে সাহায্য ও সহায়ত্ব প্রার্থনা করিতেছেন। নিম্ন ঠিকানায় প্রদর্শনীর জন্ত দ্রব্যাদি পাঠাইতে হইবে শ্রীপঞ্চানন চক্রবর্তী, সভাপতি ফতেয়াবী মেলা স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদর্শনী কমিটি।

কান্দীশ্বর স্বাস্থ্য—শীতকালের স্বাস্থ্য খুবই চমৎকার, কিন্তু তবুও সহরের এখানে ওখানে দু এক জনের বসন্ত ও কলেরা হইতেছে। রাত্তা ঘাট বিশেষ করিয়া অলি গলি পরিষ্কার না রাখিবার দুর্ভাবনা যে এই রোগের একটি কারণ—ইহাতে সন্দেহ নাই।

আলহাভাওয়া—কয়েকদিন যাবত শীত একটু কমিয়াছে। পূর্বের সেই দিনরাত বরফের মত বৃষ্টিপাতও নাই এবং বৈকালের দিকে ঠাণ্ডা কনকনে হাওয়াও আর বহে না। এইজন্যই গঙ্গার ঘাটে আজকাল বহু লোকের সমাগম হইতেছে এবং গান, পুঁথি পাঠ, কীর্তন, শ্রীকৃষ্ণ লীলাকথা, মনসামঙ্গল প্রভৃতিতে ঘাট মুখরিত হইয়া উঠিতেছে।

মোটর দুর্ঘটনা কোরগরে জীবনকৃষ্ণ চাটার্জি নামক এক ভদ্রলোক গাওঁটাক রোড দিয়া বাইতেছিলেন। এমন সময়ে একখানা মোটর লরি তাঁহার উপর আসিয়া পড়িতে তিনি সাংঘাতিক ভাবে আহত হইয়া মারা গিয়াছেন। পুলিশ লরীচালককে গ্রেপ্তার করিয়াছে।

ভুরক্ষে বাধ্যতামূলক প্রাথমিক শিক্ষা।

ভুরক্ষ সরকার সম্প্রতি এই মর্মে এক আইন প্রণয়ন করিয়াছেন, যাহার ফলে ভুরক্ষের অধিবাসী ৭ হইতে ১২ বৎসর বয়সের সমস্ত ছেলে-মেয়েকে প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহে বাধ্যতামূলক হিসাবে লেখাপড়া করিতে হইবে। ভুরক্ষে যে সব গ্রীক, আর্মেনিয়ান ও ইহুদী ছেলে মেয়ে আছে, তাহারাও এই আইন হইতে রেহাই পাইবে না।

আমেরিকায় বিমানপোত দুর্ঘটনা।

আমেরিকায় কালিফোর্নিয়া প্রদেশের সেন্টামণিক নামক সহরে একটি ভীষণ বিমানপোত দুর্ঘটনা হইয়া গিয়াছে। প্রকাশ যে ১০ জন লোক ২টি বিমানপোতে চড়িয়া একটি চলচ্চিত্রের জন্ত উপর হইতে ফটো তুলিতে ছিল। এমন সময়ে উপকূল হইতে ৩ মাইল দূরবর্তী একস্থানে উভয় বিমানপোত হঠাৎ সংঘর্ষ হয় এবং দুইখানা বিমানপোতই সমুদ্রগর্ভে পতিত হয় ফলে দশজন আরোহীই মারা গিয়াছে।

চন্দ্রলোকে বাইবার চেষ্ঠা।

জার্মানীর ওবার্থ নামক একজন বৈজ্ঞানিক সম্প্রতি এক প্রকার হাউই তৈয়ার করিয়াছেন। উহা ছাঁড়লে চন্দ্রলোক পর্যন্ত পৌছিতে, তিনি এরূপ আশা করেন। তিনি বলিতেছেন যে, শীঘ্রই তিনি এক প্রকার হাউই তৈয়ার করিবেন, যাহাতে চড়িয়া তিনি স্বয়ং চন্দ্রলোকে বেড়াইয়া আসিতে সমর্থ হইবেন।

বিমানচারীদের বিপদ। শ্যাম রাজ্যের কর্ণেল শিল্পসিদ্ধি এবং লেপ্টেনান্ট ফলাহুসিদ্ধি নামক দুইজন বিমানপোত চালক ভারতে আসিয়াছিলেন। এলাহাবাদের নিকট উহাদের বিমানপোতখানা ভাঙ্গিয়া যাওয়াতে উহারা হাসপাতালে আসেন। শ্যামরাজ্যের অন্ততম বিমানপোত চালক কাপ্তেন কৃষ্ণ পর্ণসমৃদ্ধি উহাদিগকে দেখিবার জন্ত এলাহাবাদে গিয়াছেন।

শিকারে দুর্ঘটনা। গত ৩০শে তারিখে ডেরাডুনে একদল লোক শিকার করিতে যায়। এই সময়ে কয়েকজন বস্ত্রপশুগুলিকে জঙ্গল হইতে বাহির করিবার জন্ত জঙ্গল পিটাইয়া বাইতেছিল। এমন অবস্থায় হঠাৎ একটি আহত ব্যাঘ্র উহাদের একজন লোককে আক্রমণ করিয়া মিহত করিয়াছে।

মহারাজা জীশ অম্বদী। কানীমবাজারের মহারাজা মণীন্দ্রচন্দ্র নন্দীর পরলোকগমনে তাঁহার পুত্র

শ্রীযুক্ত শ্রীশঙ্কর নন্দী 'মহারাণা' হইয়াছেন। লাটসাহেব তাঁহাকে এই উপাধি ব্যবহারে অনুমতি দিয়াছেন।

ময়মনসিংহে নারী সমিতি। ময়মনসিংহ জেলার নারীদের মধ্যে শিক্ষা বিস্তার প্রভৃতি কাজের জন্ত ময়মনসিংহে একটি নারী সমিতি গঠিত হইয়াছে। শ্রীমতী প্রতিভা নাগ বি এ এই সমিতির সম্পাদিকা নির্বাচিত হইয়াছেন।

হোটেলের অগ্নিকাণ্ড। ব্রহ্মদেশের অন্তর্গত শাখ রাজ্যে কালাণ্ড নামক স্থানে সাহেবদের একটি হোটেলের আগুন লাগিয়া ৬০ হাজার টাকা ক্ষতি হইয়াছে।

বাল্জালান্ন কলেরা। বাল্জালা দেশের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে সর্বশেষ সরকারী বিবরণ বাহির হইয়াছে তাহাতে জানা যায় যে, বাল্জালা দেশের ১৩টি জেলাতে কলেরা রোগের আক্রমণ বৃদ্ধি পাইয়াছে।

অস্বাভাবিক মৃত্যু। হবিগঞ্জ কংগ্রেস কমিটির সেক্রেটারী বাবু পূর্ণচন্দ্র ভট্টাচার্য জানাইতেছেন যে, বলিয়াচঙ্গ

খানার অন্তর্গত নাকুর গ্রামে একটি ৮.৯ বৎসর বয়স্ক বালক অস্বাভাবিক পীড়িত হইয়া ঔষধ ও পথ্যের অভাবে মারা গিয়াছে। এই অঞ্চলে লোকের বিষম অসুস্থ উপস্থিত হইয়াছে।

কলিকাতায় গোকুর সর্প। কলিকাতায় ফ্রান্সের হ্যারিসন হেথওয়ে কোম্পানীর গুদাম ঘরে গত ২রা জানুয়ারী তারিখে একটি বিষাক্ত গোকুর সর্প ধরা পড়িয়াছে সর্পটি ৫ ফুট লম্বা ছিল। এই ব্যাপারে কোম্পানীর কর্তার মহলে বিষম আতঙ্কের সৃষ্টি হইয়াছে।

হাওড়া স্টেশনে দুর্ঘটনা।—গত ১লা জানুয়ারী তারিখে ২নং ডাউন ট্রেনখানা হাওড়া স্টেশনের ১০ নং প্ল্যাটফর্মে প্রবেশ করিবার সময় একখানা ইঞ্জিনের সহিত উহার সংঘর্ষ হয়। উহার ফলে ৫ জন লোক আহত হইয়াছে। দুইজন খুব সাংঘাতিক ভাবে আহত হইয়াছে।

বিশেষ দৃষ্টব্য

এক	বৎসরের	অগ্রিম	মূল্য	২১
দুই	"	"		৩৫
তিন	"	"		৫১



কাল-আজর চিকিৎসায় "এ্যান্টিমনি" দ্রুত ঔষধগুলি

স্বাধীন আধুনিক গবেষণা প্রসূত ঔষধ

NEO-STIBOSAN

693-B

(p-Aminophenylstibinic—acid Diethylamine)

কলিকাতা প্রায়দেশজ রোগ সমূহের চিকিৎসাগারে কাল-আজর বিভাগে
বিবর্তব্যাপী বহু গবেষণার ফলে ইহা নির্ধারিত হইয়াছে যে—

নিও-স্টিবোসান—নির্দোষিতা হেতু অতিরিক্ত বেশী মাত্রায় প্রযোজ্য।

নিও-স্টিবোসান—বাজার চলন যে সমস্ত এ্যান্টিমনি দ্রুত ঔষধ আছে
তন্মধ্যে আশু ফলপ্রদ ও আরোগ্য সম্বন্ধে অধিক ক্রিয়ালব্ধী।

নিও-স্টিবোসান—শিরার অভ্যন্তরে এবং মাংস পেশীর মধ্যে দ্রুত চলে।

ব্যবহার সম্বন্ধে মতামত—ডাঃ এন্ এন্ নেপিয়ার ৬১ জন রোগীর
চিকিৎসায় কলাকল বিশ্লেষণ করিয়া এ্যান্টিমনি দ্রুত ঔষধ
সমূহের কাল-আজর চিকিৎসা সম্বন্ধে II No 693
(Von Heyden) বিশেষ ভাবে লিখিয়াছেন।

(Ind. Journ. of Med. ১৯২৭ সালের জুলাই মাসের ১৮১ পৃষ্ঠা ত্রুটব্য)
কিরূপে বিক্রয় হয় :—

(ক)	১০ টি এ্যাম্পুলযুক্ত বাক্স	০.০৫ গ্রাম।
"	" " "	০.১ "
"	" " "	০.২ "
"	" " "	০.৩ "

(খ) উপরি (ক) লিখিত মাত্রায় এক একটা এ্যাম্পুল।

গ) হাঁসপাতাল এবং চিকিৎসা কেন্দ্র সমূহের জগু ১ গ্রাম, ২ গ্রাম ও
৩ গ্রাম মাত্রা সম্বলিত এক একটা এ্যাম্পুল।

ব্যবহার বিধি ও অগত্যা জ্ঞাতব্য বিষয় সম্বলিত পত্রিকা নিম্নলিখিত ঠিকানায়
প্রাপ্ত হওয়া যায় :—

Evero Trading Co. Ltd. Calcutta.

Pharmaceutical Dept., 'Bayer-Meister Lucius'

P. O. Box 2122, Calcutta.

সার, বি. সি. রায়েব, পরিচালিত লেজেন্ড ট্রিনিফ কমিটি

স্বীকৃত বিশেষ ডাবে
প্রসংশিত।



জেরের অদ্বিতীয় ওষধ
এজেন্ট লাইবার জন্য পত্র লিখুন
বল্লভ এণ্ড কো
১০১ নং কর্নওয়ালিস স্ট্রীট কলিকাতা।

বড় বোতল ১৬ বাগ
৫০ চৌক আনা
ছোট বোতল ৮ বাগ
১০ আট আনা।

ইনফুয়েঞ্জা ট্যাবলেট
ইনফুয়েঞ্জা সর্দি, মাথাব্যথা,
গাভবেদনা ইত্যাদির যথেষ্ট
মূল্য প্রতি শিশি ১০ আনা।
ডাইজেস্টিব ট্যাবলেট।
ডিসপেনসিয়া, অল্পশূল, পেট
কাঁপা, বদহজম ইত্যাদিতে
বিশেষ উপকারী।

নিউর্যালজিয়া বাম।
বাত, গাঁটে ব্যথা, মাথা
ব্যথা, ইত্যাদিতে মাদিশ
করিতে হয়, আশ্চর্য কলপ্রদ
ওষধ।

মূল্য প্রতি শিশি ৫০ আনা।

স্কেবি কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

থোসের মলম।

থোস পাঁচড়ার বহুপরীক্ষিত
ওষধ।

একাজমা কিওর।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

কাউর ঘায়ের মলম।

দাদের মলম।

প্রতি কোটা ১০ আনা।

সুলভে সর্বপ্রকার ওষধ পাইবার একমাত্র ঠিকানা

বল্লভ এণ্ড কো
শ্যামবাজার কলিকাতা

চাপনি ও কাসির
সুতীশ কবিরাজের
ভূবন বিখ্যাত
শ্রীসম্বর

পরিচিতি ও
 সর্ব স্থানে শুভ ফল প্রদ
 চিকিৎসক সন্তান
 ১ দাগ সেবনেই ঝাঁপ কমে
 ১ দিনেই সন্তানার উপশম হয়
 প্রতি শিশি ১৫, ডজন ১৫, সাপুল সন্তান
 সাহাপুর, বেহালাপো: ২৪ পরগণা
 ব্রাঞ্চ:- ৫৯ রাজা নবরুক্ষের ষ্ট্রীট,
 শোভাবাজার, কলিকাতা।

ডাঃ উমেশ চন্দ্র রায় এল, এম, এস মহাশয়ের

গাংগলের মহোষধি ।

এস, সি, রায় এণ্ড কোং

৩৬নং ধর্মতলা ষ্ট্রীট

১৬৭১৩ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

টেলিগ্রাম—Dauphin, Calcutta.

৪০ বৎসর বাবৎ আবিষ্কৃত চইয়া শত সহস্র
 হৃদয় পাংগল ও সর্কপ্রকার বায়ুরোগগ্রস্ত রোগ
 আরোগ্য হইয়াছে । মুর্ছা, মৃগী, অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া
 অথবা স্নায়বিক দ্রুতলতা প্রভৃতি রোগে অব্যর্থ ।
 পত্র লিখিলে ক্যাটলগ, বিনা মূল্যে পাঠান হয় ।
 প্রতি শিশি পাঁচ টাকা ।

“স্বাস্থ্যের” নিয়মান্বননী ।

স্বাস্থ্যের অগ্রিম বার্ষিকমূল্য ডাকমাণ্ডল সহ ৭ টাকা ।
 প্রত্যেক সংখ্যার মূল্য ১০ আনা । কাক্তন হইতে মাঘ
 পূর্ণ এক বৎসরের মূল্য লওয়া হয় । কেহ বৎসরের মধ্যে
 গ্রাহক হইলে তাঁহাকে কাক্তন হইতে কাগজ লইতে হয় ।
 মূল্য সম্পাদকের নামে পাঠাইতে হয় ।

অপ্রাপ্ত সংখ্যা । “স্বাস্থ্য” প্রতি বাংলা
 মাসের ১লা প্রকাশিত হয় । কোন মাসের কাগজ না পাঠিলে
 সেই মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে অপ্রাপ্তি সংবাদ ডাকঘরে
 পথর লইয়া ডাকবিভাগের উত্তর সহ আমাদের নিকট
 পৌছান আবশ্যক ।

প্রদ্রোস্তর । রিপ্লাই কার্ড কিম্বা টিকিট না
 পাঠাইলে কোন চিঠির জবাব দেওয়া সম্ভব হয় না ।

প্রবন্ধাদি । টিকিট বা টিকানা লেখা থাম দেওয়া
 থাকিলে অমনোনীত রচনা কেবলত দেওয়া হয় । রচনা
 কেবল অমনোনীত হইল, তৎসঙ্গে সম্পাদক কোন ইচ্ছা
 দিতে অসমর্থ ।

বিজ্ঞাপন । কোন মাসে বিজ্ঞান বন্ধ বা পরিবর্তন
 করিত হইলে, তাহার পূর্ক মাসের ১৫ই তারিখের মধ্যে
 জানাইতে হয় ।

অঙ্গীল বিজ্ঞাপন ছাপা হয় না । ব্লক ভাঙ্গিয়া গেলে
 তৎক্ষণ আমরা দায়ী নহি এবং বিজ্ঞাপন যখন বন্ধ করিবেন,
 ব্লক থাকিলে সঙ্গে সঙ্গে ফেরৎ লইবেন । স্টেং হারাইয়া
 গেলে আমরা দায়ী নহি । বিজ্ঞাপন মূল্য অগ্রিম দেয়

বিজ্ঞাপনের আঙ্গিক মূল্য

পত্র লিখিলে বাঙ্গালা ও হিন্দি সংস্করণ স্বাস্থ্যের
 বিজ্ঞাপনের হার বানান হয় ।

ব্রজেন্দ্রনাথ গাঙ্গুলী এম, বি,
 (সম্পাদক) ।

কার্যালয়—১০১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা

বটিক্রম পালের এডওয়ার্ডস টনিক প্যাকি-ম্যালেরিয়াল স্পেসিফিক

(ম্যালেরিয়া ও সর্ববিধ জ্বররোগের একমাত্র মহৌষধ)

অত্যাবশি সর্ববিধ জ্বররোগের এমন আশু শান্তি
কান্নক মহৌষধ আবিষ্কার হয় নাই।

মূল্য—বড় বোতল ১১০ টাকা, প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ১ ; ছোট বোতল ১ টাকা

প্যাকিং ডাকমাণ্ডল ৫০ আনা।

রেলওয়ে কিংবা ষ্টিমার-পার্শ্বে লইলে খরচা অতি হুলত হয়।

পত্র লিখিলে কমিশনের নিয়মাদিসম্বন্ধীয় অন্যান্য
জ্ঞাতব্য বিষয় অবগত হইবেন।

ভারতের রাজপ্রতিনিধি মহামান্য বড়লাট বাহাদুর কর্তৃক পৃষ্ঠপোষিত—

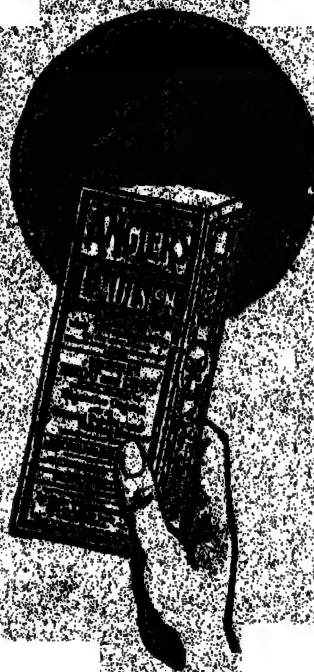
বটিক্রম পাল এণ্ড কোং,

১৩০ বনফিল্ড স্ট্রেন, কলিকাতা।

In Convalescence after Influenza, Pleurisy, Pneumonia, Bronchitis.

The soothing, inflammation-allaying properties of Angier's Emulsion and its general tonic effects especially commend its use in convalescence from acute respiratory affections. It will clear up any remaining catarrh, whether of the respiratory or digestive organs. It will restore tone to the digestive functions, and greatly improve assimilation and nutrition.

An absolutely perfect emulsion, it is prepared



in a form pleasing to the taste, and acceptable to the most fastidious. Moreover, it can be administered to advantage in conjunction with other remedies, such as salol, aspirin, bismuth, etc.

Angier's Emulsion is made with petroleum specially purified for internal use. It is the original petroleum emulsion—the result of many years of careful research and experiment.

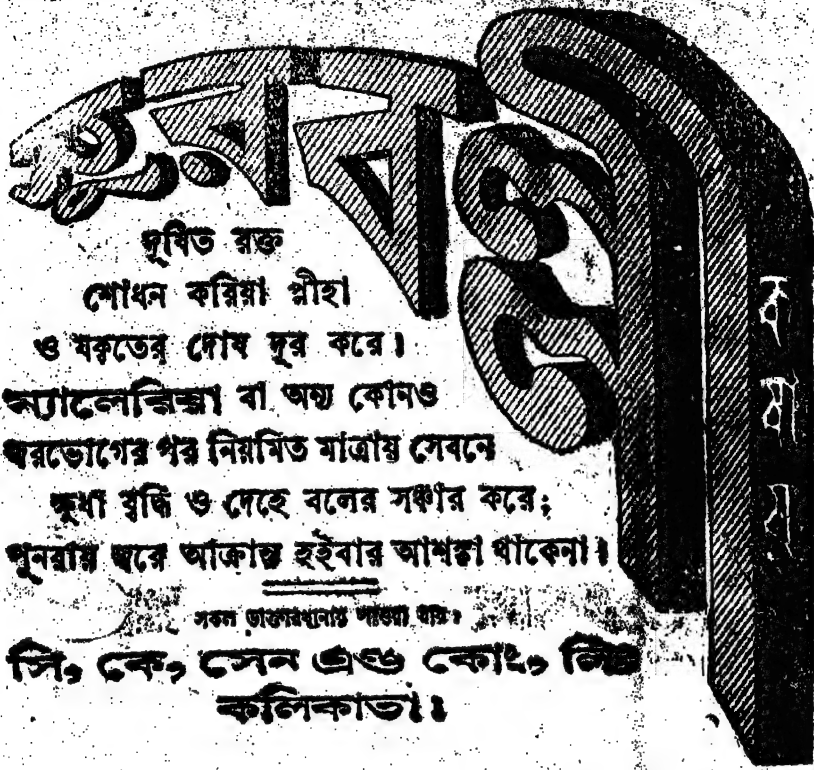
ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

Free Samples to the Medical Profession

Prepared by J. H. Angier, M.D., 100 West 42nd Street, New York City

ANGIER'S EMULSION COMPANY LIMITED, 25, Abchurch Lane, London, E.C. 4



দুর্ভিত রক্ত
শোধন করিয়া গ্ৰীহা
ও যকৃতের দোষ দূর করে।
অ্যান্টিলেপ্তিক্স বা অন্য কোনও
ষরভোগের পর নিয়মিত মাত্রায় সেবনে
ক্ষুধা বৃদ্ধি ও দেহে বলের সঞ্চয় করে;
গুনয়ার ঘরে আজান্ত হইবার আশঙ্কা থাকেনা।
সকল ডাক্তারখানায় পাওয়া যায়।
সি, কে, সেন এণ্ড কোং, লিড
কলিকাতা।

চিকিৎসা বিষয়ে সচিত্র মাসিক

চিকিৎসক

PRACTITIONER

ফাল্গুন মাস হইতে প্রথম সংখ্যা বাহির হইবে
সম্পাদক—ডাঃ শ্রীহরেন্দ্রনাথ দাস M. A., M. D. রায়বাহাদুর
অনেক বিশেষজ্ঞগণের সমবেত তত্ত্বাবধানে ও সাহায্যে বাঙ্গালার চিকিৎসা বিষয়ে বাবতীয় অভিজ্ঞতার
কথা জানাইবার জন্য আদর্শ চেষ্টা।

চিকিৎসকগণ পত্র লিখিলেই বিনামূল্যে নমুনা পাইবেন, সমস্ত পত্র লিখুন।

কার্যাব্যাহক

চিকিৎসক

১০১ কর্ণওয়ালিস স্ট্রীট, কলিকাতা।

